TOPCOM®

HBM DUO WATCH 2500



USER GUIDE / HANDLEIDING / MANUEL D'UTILISATEUR
GEBRAUCHSANWEISUNG / MANUAL DE USUARIO
BRUKSANVISNING / BRUGERVEJLEDNING
ANVÄNDARHANDBOK / KÄYTTÖOHJE
MANUALE D'USO / MANUAL DO UTILIZADOR
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA / HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
INSTRUKCJA OBSŁUGI / UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL

1.0

CE

UK The features described in this manual are published with reservation to modifications.

NL De in deze handleiding beschreven mogelijkheden worden gepubliceerd onder voorbehoud van wijzigingen.

F Les possibilités décrites dans ce manuel sont publiées sous réserve de modifications.

D Die in dieser Bedienungsanleitung umschriebenen Möglichkeiten, werden vorbehaltlich Änderungen publiziert.

ES Las características descritas en este manual pueden ser objeto de futuras modificaciones.

S Funktionerna i denna bruksanvisning publiceras med reservation för ändringar.

DK Vi forbeholder os retten til ændringer af de specifikationer, der er beskrevet i denne brugsanvisning.

N Funksjoner beskrevet i denne manualen kan endres uten nærmere informasjon.

SF Tässä ohjekirjassa julkaissut tiedot voivat muuttua ilman ennakkoilmoitusta.

IT Le caratteristiche descritte nel presente manuale vengono pubblicate con riserva di modifica.

PT As características descritas neste manual são publicadas sob reserva de modificação.

CZ Možnost úpravy funkcí popsaných v této příručce vyhrazena.

HU A jelen használati útmutatóban leírt adatokra a gyártó fenntartja a változtatás jogát.

PL Właściwości opisane w niniejszej instrukcji obsługi są publikowane z zatrzeżeniem prawa wprowadzenia zmian.

SK Vlastnosti popísané v tejto príručke sú publikované s vyhradeným právom na zmenu.

This product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the directive 93/42/EEC. The declaration of conformity can be found on:

http://www.topcom.net/support/cedeclarations.php

1 INTRODUCTION

In exercise or sports, your heart naturally speeds up in pumping blood to the body in accordance with the increased energy level.
The HBM Watch 2500 features heart measuring and data recording functions in addition to the normal time functions of a watch. The styling will allow you to wear it confortably during exercise as well as everyday use.
The HBM Watch 2500 can work "on demand" with no chest strap, the user can put finger on the sensor for around 4 to 12 seconds to get a reading, or can measure the heart rate "continuously" with an enclosed chest transmitter.

2 SAFETY NOTES

- Read this user’s manual carefully before use.
- Keep this user's manual for future reference.
- Using a Heart Monitor is NOT a substitute for professional medical attention. If you suffer from heart disorder, illness or have recently taken up fitness training, it is advisable that you seek medical advice from a doctor or talk to your trainer and work out a fitness plan that suits you.
- The HBM Watch 2500 should only be used as a guide in maintaining a safe heart beat rate for exercises. It should NOT be relied upon as a medical heart rate monitor. If you are uncertain about how your exercise program will impact on your heart, please consult a physician.
- To ensure your safety, please use the HBM Watch 2500 under a doctor or coach's direction if you have one of the following conditions:
  – Cardiopulmonary disease
  – Obesity
  – No exercise for an extended period of time

3 CHANGING THE BATTERY

If you are not confident with electronics, let the battery be changed by a professional. Do not open the watch yourself.

3.1 Watch

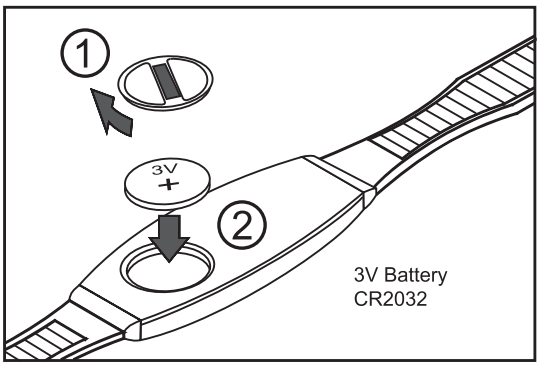
- Remove the back cover of the watch with a small screwdriver.
- Remove the old battery.
- Install the new 3V (CR2032) battery with the positive (+) pole facing up and replace the cover.



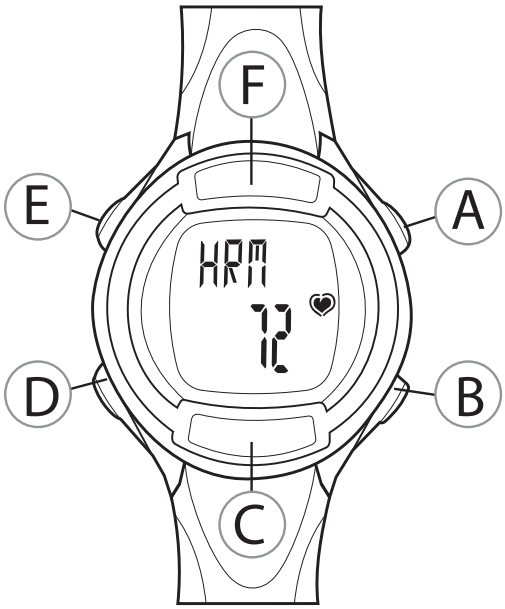
3V / CR2032

3.2 Chest belt

- Remove the battery cover from the bottom of the belt using a small coin.
- Remove the old battery.
- Install the new 3V (CR2032) battery with the positive (+) pole facing the battery cover and replace the cover.



4 BUTTONS



A. START/STOP BUTTON [St/Stp]

- To "start" or "stop" the chronograph function during chronograph mode.
- To scroll though files.
- To toggle On or Off.
- To activate or deactive the alarm during alarm mode.
- To increase the digits during setting display.

B. LIGHT BUTTON [Light]

- To turn on the back light.

C. LAP BUTTON [Lap]

- To decrease the digits during setting display.
- To select one of the different heart rate monitor data in heart rate mode.

D. MODE BUTTON [Mode]

- To select among the different functions in time mode.
- To select among the setting items during setting display.

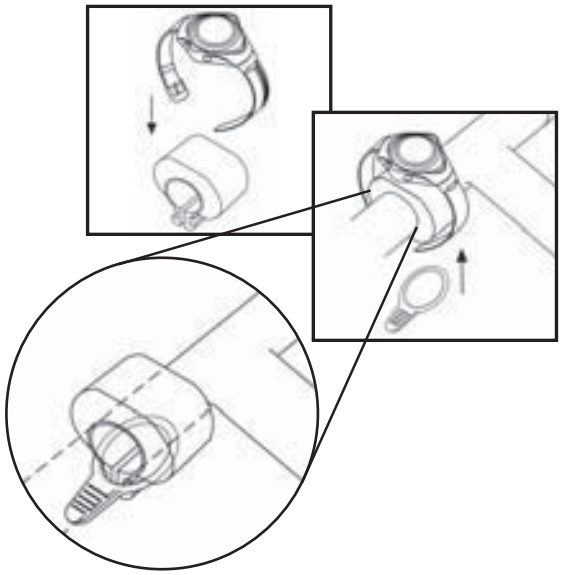
E. RESET BUTTON [Reset]

- To "reset" the chronograph function during chronograph mode.

F. SENSOR BUTTON [Sensor]

- To active heart rate mode.
- Press and hold to measure your heart rate.

5 BIKE MOUNTING

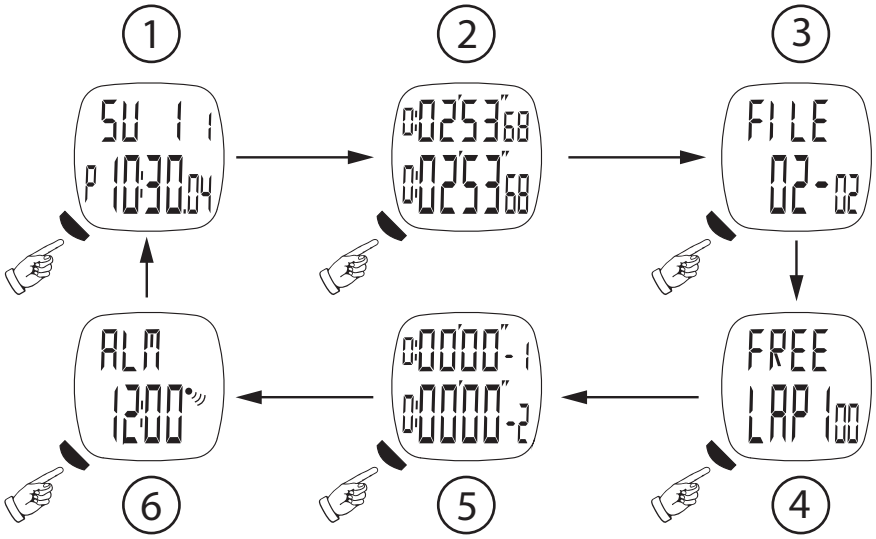


The HBM Watch 2500 can be worn like a watch on your wrist or it can be fixed on the handle bar of your bike with the included optional mounting system. The maximum distance transmission should be less than 60 cm.

6 TIME MODES

In standby, press the **MODE button (D)** to scroll through the different time modes.

1. Clock mode
2. Chronograph mode
3. File mode
4. Free memory mode
5. Dual Timer mode
6. Alarm mode



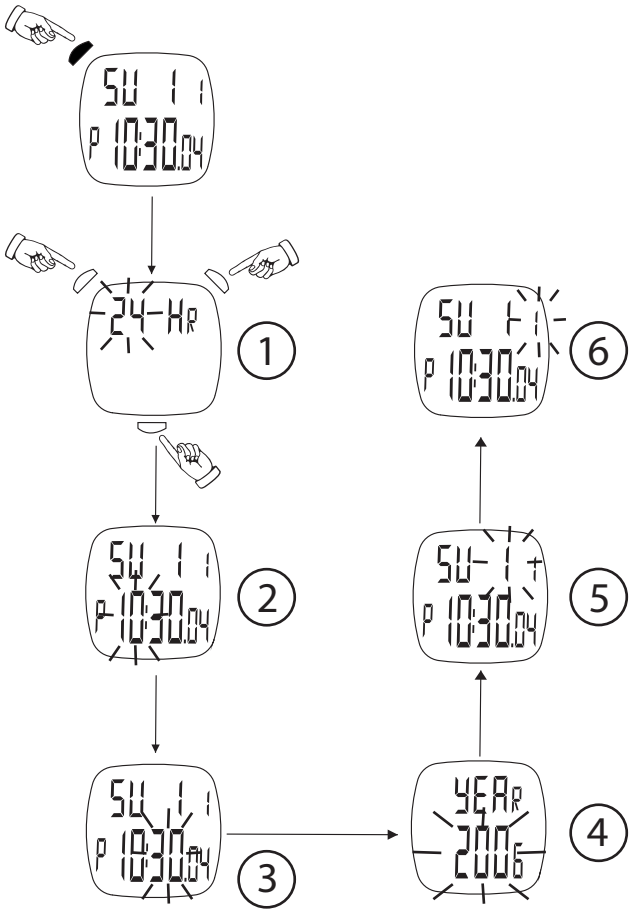
7 CLOCK SETTING

Press the **MODE button (D)** until the clock is displayed.

- Press and hold the **RESET button (E)** to enter the Clock Setting mode.
- Press the **ST/STP button (A)** to select 12 hour or 24 hour format.
- Press the **RESET button (E)** to confirm.
- Press the **ST/STP button (A)** to adjust the digits and press the **RESET button (E)** to confirm each setting of the time and date as follow:

  1. Time format
  2. Hour
  3. Minutes
  4. Year
  5. Month
  6. Day

- After confirming the day you will enter clock mode.



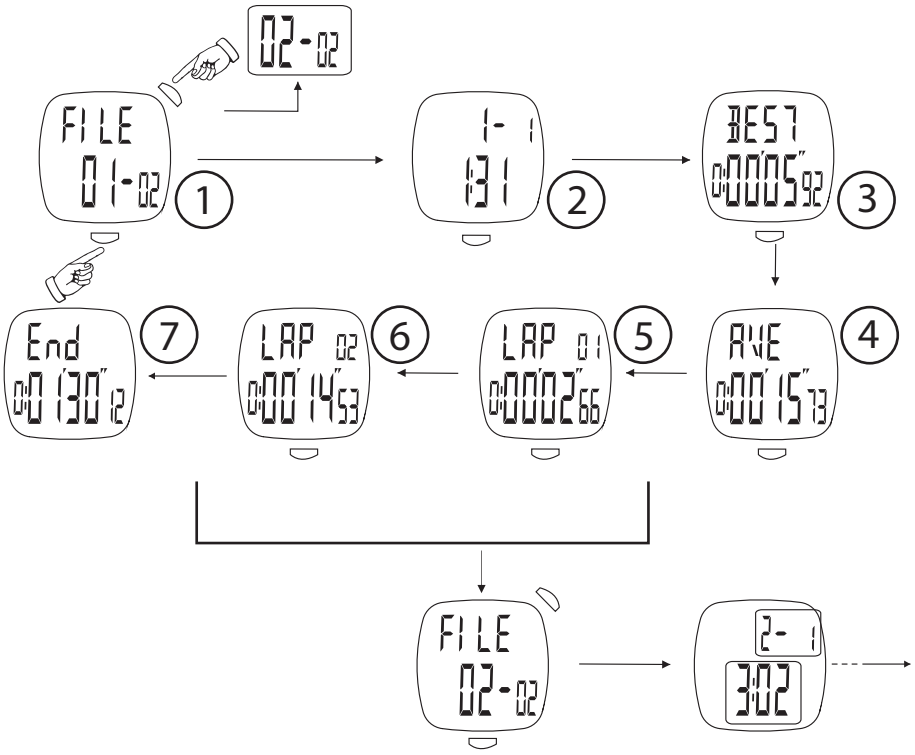
8 CHRONOGRAPH

- Press the **MODE button (D)** until the Chronograph Mode is displayed.
- Press the **ST/STP button (A)** to start the chronometer.
- Press the **LAP button (C)** to save lap time when chronograph is running. The Lap number is displayed after 4 seconds. The chronograph continues.
- Repeat the previous step to record the next lap/split time.
- Press the **ST/STP button (A)** to stop the chronograph.
- To save the lap records into a file, press the **LAP button (C)** to save the file. The file number is displays for 3 seconds.

99 Laps over 20 files can be stored. If the memory is full, "MEMFULL" is displayed.

9 FILE/LAP MEMORY

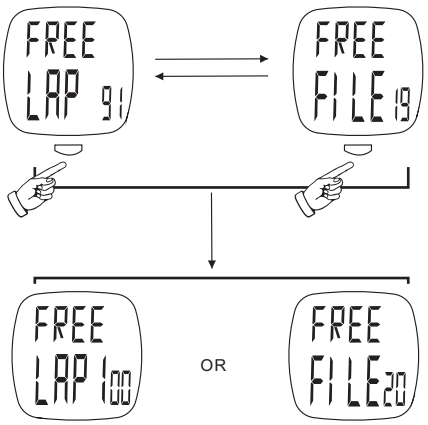
9.1 How to read the files



- Press the **MODE button (D)** until the File Mode is displayed.
- Press the **ST/STP button (A)** to select the file number (1).
- Press the **LAP button (C)** to read the time and data of the recording (2).
- Press the **LAP button (C)** repeatedly to read:
  - Best lap (3)
  - Average time (4)
  - All lap times in numerical order until "**End**" is displayed (5-6-7)
- During lap time, press the **RESET BUTTON (E)** to toggle between the lap time and the split time. The split time is the time between 2 laps.
- Press and hold the **RESET BUTTON (E)** to erase the lap record.

9.2 Free memory

- Press the **MODE button (D)** until the Free Memory Mode is displayed.
- Press the **LAP button (C)** to toggle between the unused free laps and the file records.
- Press and hold the **RESET BUTTON (E)** to erase the complete memory.



10 DUAL TIMER

10.1 Setting the dual timer

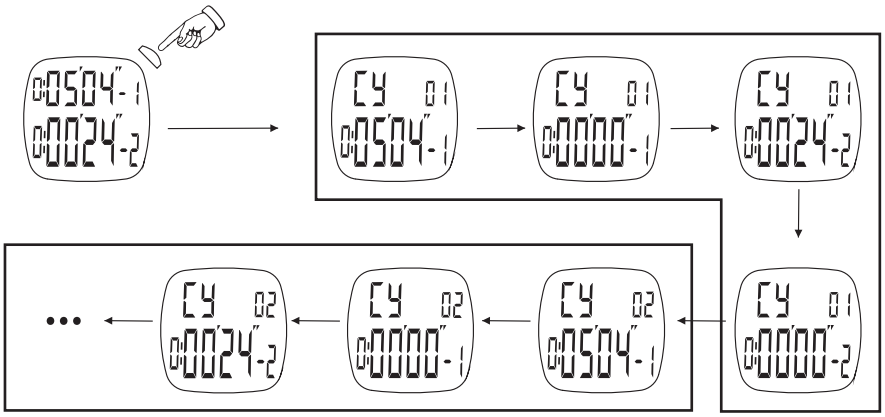
- Press the **MODE button (D)** until the Dual Timer Mode is displayed.
- Press and hold the **RESET button (E)** to enter the Timer Setting mode.
- Press the **ST/STP button (A)** to select the hour of the first timer.
- Press the **RESET button (E)** to confirm.
- Press the **ST/STP button (A)** to adjust the digits and press the **RESET button (E)** to confirm each setting of the timer:

  1. Minutes - Timer 1
  2. Seconds - Timer 1
  3. Hour - Timer 2
  4. Minutes - Timer 2
  5. Seconds - Timer 2

- Press the **MODE button (D)** to leave the setting.

10.2 Using the dual timer

- Press the **ST/STP button (A)** to start the timer.



- Timer 1 starts counting down.
- The last 3 seconds a beep is audible.
- When timer 1 is finished, it will automatically jump to timer 2 and continuous counting down.
- When timer 2 is finished, the first cycle is finished.
- Automatically a new cycle will start for Timer 1.
- This will continue until the timer is stopped by pressing the **ST/STP button (A)** or when 100 cycles have been run through.
- Press the **MODE button (D)** to clear the timer.

11 HEART RATE MODE

11.1 PRECAUTIONS

- Avoid fastening the strap too tight.
- Do not bend or fold the chest belt for preventing damage.
- Wetting the skin, where there is contact with the conductive area of the chest belt will improve the conduction and get a more stable signal.
- The physical condition of an individual might effect the intensity of measured signal.
- Avoid using the heart rate monitor close to a trolley car, a tram stop, transformer, electric substation and high-tension distribution lines etc. The radio signal will be affected under influence of the environment from high voltage and strong magnetic fields.

11.2 Exercise zones

Exercise zones are established by setting the Upper and Lower Heart Rate Limits. These limits constitute a certain percentage of your Maximum Heart Rate (MHR). The following formula will help you to make an educated guess:

MHR = 220 - (Your age)

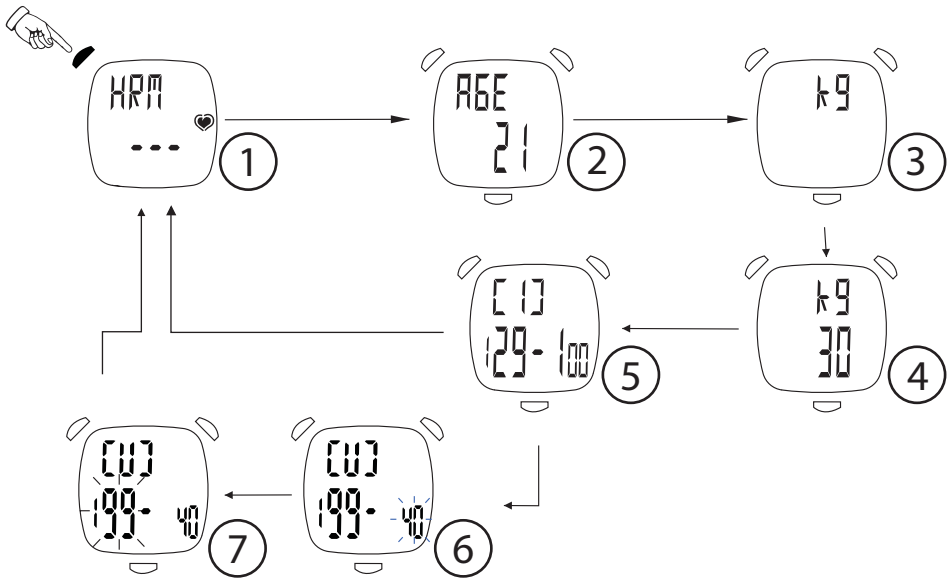
Use the following Heart Rate Zone Chart to select the zone you wish to exercise in. **You should consult a medical professional when selecting a training zone, especially if you have a heart condition.**

Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Burning glycogen	Zone 3 - Performance - 80% - 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zone 2 - Fitness - 60% - 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
Burning Fat	Zone 1 - Health - 50% - 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

The HBM Watch 2500 will automatically calculate 3 Target Zones based on your age and weight. One extra target zone is freely programmable.

Zone 1:
This exercise zone is meant for long training sessions of low intensity. Exercising in this zone will improve both your mental and physical healthy.
Zone 2:
This excercise zone is used by athletes who wish to increase their strenght and improve their endurance while burning a greater number of calories.
Zone 3:
This training zone is ideal for short and very intensive training sessions. Competetive athletes use this zone in order to build greater speed and explosive power. Exercising in this zone will create an oxygen debt and increase the degree of lactic acid in the muscular tissue.
Zone U:
User can define their own exercise zone after consulting a medical profesionnel to fit their own purpose of exercising.

11.3 Setting the Heart Rate Monitor



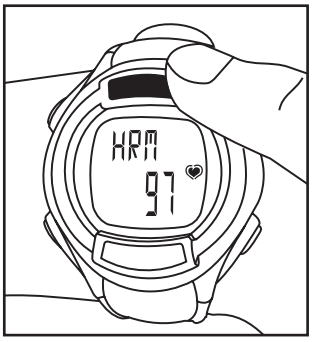
- Press the **SENSOR button (F)** to enter Heart Rate Mode.
- Press and hold the **RESET button (E)** to enter the personal data settings.
- Press the **ST/STP button (A)** to increase and the **LAP button (C)** to decrease your age.
- Press the **RESET button (E)** to confirm.
- Press the **LAP button (C)** to toggle between kilogram (kg) and pounds (lb).
- Press the **RESET button (E)** to confirm.
- Press the **ST/STP button (A)** to increase and the **LAP button (C)** to decrease your weight.
- Press the **RESET button (E)** to confirm.
- Press the **ST/STP button (A)** to select the exercise zone (1-2-3 or U).

If you select User defined training zone:

- Press the **ST/STP button (A)** to increase and the **LAP button (C)** to decrease your lower limit.
- Press the **RESET button (E)** to confirm.
- Press the **ST/STP button (A)** to increase and the **LAP button (C)** to decrease your upper limit.
- Press the **RESET button (E)** to confirm.

11.4 Heart Rate Measurement

11.4.1 Using the finger touch sensor



Wear the watch tight on your wrist.

- Press the **SENSOR button (F)** to enter Heart Rate Mode. (HRM is displayed)
- Press your index finger (by pad, not tip) down on the **SENSOR button (F)** and rest your thumb on the strap for support.
- When pressing correct, the heart icon ❤ flashes.
- Press until your heart rate is displayed.

- **If your heart rate is not detected, make the pad of your index finger humid.**
- **Make sure that the watch case back has good contact with your wrist.**
- **If you use the finger touch sensor while wearing the transmitter belt, the watch displays the data from finger touch sensor.**

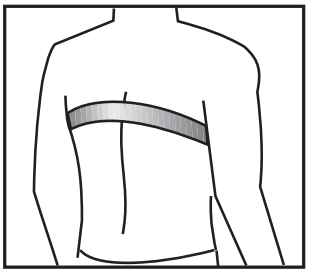
11.4.2 Using the transmitter belt.

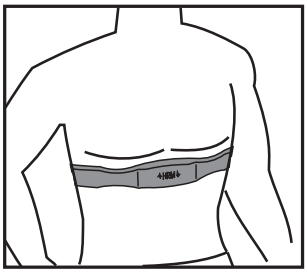
A. Wearing the belt

Fasten the fastener at one end. Try the chest belt on your chest and loosen the stretch band if necessary.



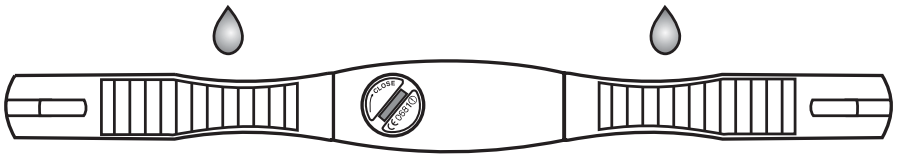
Adjust the length of the stretch band until it feels conformable. The stretch band must cling to the chest. Fasten the fastener at the other end. Adjust the sensor to the center of your chest and be sure the backside of the sensor clings to your chest and touches the skin.





The chest belt has to be worn while using the heart rate function.

Moisten the chess belt conductive pads with saliva of ECG-gel (available at you local pharmacy) in order to ensure good contact with the skin at all time.



B. Using the belt

- Press the **SENSOR button (F)** to enter Heart Rate Mode, when wearing the transmitter belt.
- The watch will automatically receive the heart rate data from the belt.
- The ❤ icon on the right-hand side will start to flash if a signal is received from the transmitter belt.
- The current Heart Rate will be displayed on the watch. Beside “**HRM**”, ”**RF**” is displayed to indicate that the data is obtained from the transmitter belt via wireless radio frequency.

The HRM interface will freeze and the last heart rate record will be displayed if no signal is received. For power saving, the watch will automatically return to clock mode if no signal is received for about 10 seconds

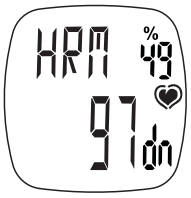
11.4.3 Visual and sound alarm function

Press the **SENSOR button (F)** to enter HRM MODE, the display will show the 3 data.

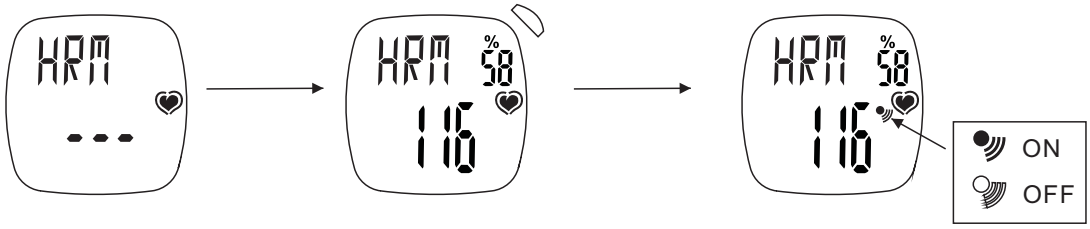
1. Current heart rate in bpm
2. % of MHR
3. Zone indicator

With the % of MHR and zone indicator, you know how well your heart is functioning.

For example, if your heart rate limits is 129-100, following interfaces may occur.

		
below zone	above zone	in zone

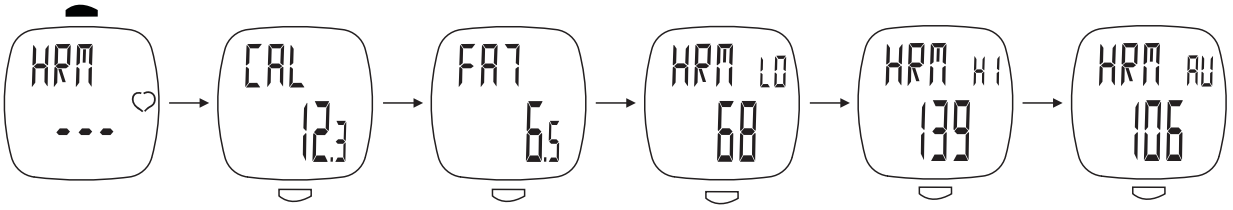
- Press the **SENSOR button (G)** to enter HRM MODE.
- Press the **ST/STP button (A)** to activate the HRM alarm. The alarm icon is displayed. A "beep" sound will warn you if your heart rate is out of the zone.



- Press the **ST/STP button (A)** to deactivate the HRM alarm.

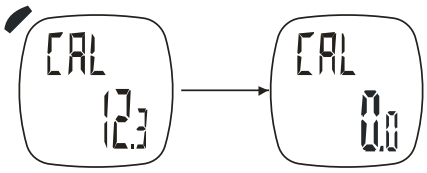
11.4.4 Calorie and fat burn counter

- Press the **SENSOR button (G)** to enter HRM MODE.
- Press the **LAP button (C)** repeatedly to read:
  - Calories used
  - Fat Burned (in gram)
  - Lowest Heart Rate
  - Highest Heart Rate
  - Average Heart rate



11.4.5 Clearing HRM data

- Press the **SENSOR button (G)** to enter HRM MODE.
- Press the **LAP button (C)** to see the Calories burned.
- Press and hold the **RESET button (E)** to clear the data.



- Follow the same steps for clearing the other data.

12 DISPOSAL OF THE DEVICE (ENVIRONMENT)



At the end of the product lifecycle, you should not throw this product into the normal household garbage but bring the product to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipments. The symbol on the product, user guide and/or box indicate this.
Some of the product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities in case you need more information on the collection points in your area.

Batteries must be removed before disposing of the device.
Dispose of the batteries in an environmental manner according to your country regulations.

13 TECHNICAL SPECIFICATIONS

Main Unit Battery	1 x CR2032 - 3V - Lithium
Transmitter Battery	1 x CR2032 - 3V - Lithium
Maximum distance between watch and chest belt	60 cm
Operation Temperature	0°C - 55°C

14 TOPCOM WARRANTY

14.1 Warranty period

The Topcom units have a 24-month warranty period. The warranty period starts on the day the new unit is purchased. Consumables or defects causing a negligible effect on operation or value of the equipment are not covered.
The warranty has to be proven by presentation of the original purchase receipt, on which the date of purchase and the unit-model are indicated.

14.2 Warranty handling

A faulty unit needs to be returned to a Topcom service centre including a valid purchase note.
If the unit develops a fault during the warranty period, Topcom or its officially appointed service centre will repair any defects caused by material or manufacturing faults free of charge.
Topcom will at its discretion fulfill its warranty obligations by either repairing or exchanging the faulty units or parts of the faulty units. In case of replacement, colour and model can be different from the original purchased unit.
The initial purchase date shall determine the start of the warranty period. The warranty period is not extended if the unit is exchanged or repaired by Topcom or its appointed service centres.

14.3 Warranty exclusions

Damage or defects caused by incorrect treatment or operation and damage resulting from use of non-original parts or accessories not recommended by Topcom are not covered by the warranty.
The warranty does not cover damage caused by outside factors, such as lightning, water and fire, nor any damage caused during transportation.
No warranty can be claimed if the serial number on the units has been changed, removed or rendered illegible.

1 INLEIDING

Als u sport beoefent of als u traint, pompt uw hart het bloed automatisch sneller door uw lichaam in overeenstemming met het hogere energieniveau.
De HBM Watch 2500 beschikt, naast de normale functies van een horloge, over functies om de hartslag te meten en gegevens op te slaan. Het horloge is zodanig ontworpen dat het zowel comfortabel zit tijdens het sporten als tijdens het dagelijks gebruik.
De HBM Watch 2500 kan werken "op verzoek" zonder borstband. De gebruiker legt dan zijn vinger op de sensor gedurende ongeveer 4 tot 12 seconden en krijgt zo een meting. Het horloge kan de hartslag ook "continu" meten met de bijgevoegde zender voor op de borst.

2 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- Lees deze handleiding aandachtig alvorens het toestel te gebruiken.
- Bewaar de handleiding voor later gebruik.
- Deze hartslagmeter is GEEN vervanging voor professionele medische hulp. Als u lijdt aan een hartkwaal, als u ziek bent of nog maar pas begonnen bent met fitness, raden wij u aan om het medisch advies van een huisarts in te roepen of te overleggen met uw begeleider en te vragen of hij een fitnessprogramma voor u wil uitwerken.
- De HBM Watch 2500 mag alleen gebruikt worden als hulpmiddel om een veilige hartslag te behouden tijdens het trainen. Het mag NIET gebruikt worden als een medische hartslagmeter. Als u onzeker bent over de invloed die uw oefenprogramma heeft op uw hart, dient u uw huisarts te raadplegen.
- Voor uw eigen veiligheid raden wij u aan de HBM Watch 2500 alleen te gebruiken in overleg met uw huisarts als u lijdt aan een van de volgende ziekten:
  – hart- en longaandoeningen
  – zwaarlijvigheid
  – geen beweging voor langere tijd

3 BATTERIJ VERVANGEN

Als u niet vertrouwd bent met elektronica kunt u de batterij beter laten vervangen door een vakman. Maak het horloge zelf niet open.

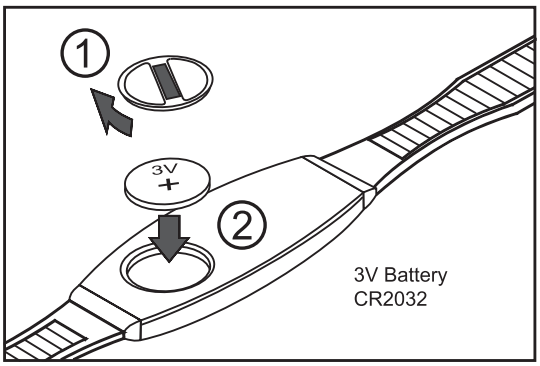
3.1 Horloge

- Verwijder het deksel aan de achterkant van het horloge met een kleine schroevendraaier.
- Verwijder de oude batterij.
- Plaats de nieuwe 3 V (CR2032) batterij met de positieve (+) pool naar boven en sluit het deksel.



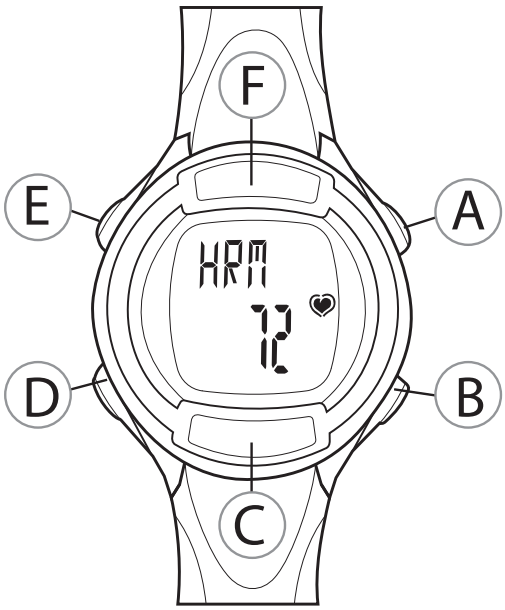
3V / CR2032

3.2 Borstriem



- Gebruik een klein muntstuk om het batterijdeksel aan de onderkant van de riem te verwijderen.
- Verwijder de oude batterij.
- Plaats de nieuwe 3 V (CR2032) batterij met de positieve (+) pool naar boven en sluit het deksel.

4 TOETSEN



A. START/STOP-TOETS [St/Stp]

- Om de stopwatch-functie in de stopwatch-modus te "starten" of te "stoppen".
- Om door de bestanden te scrollen.
- Om te wisselen tussen on (aan) en off (uit).
- Om het alarm in de alarmmodus te activeren of uit te zetten.
- Om de cijfers te vergroten tijdens het instellen van de display.

B. LICHT-TOETS [Light]

- Om de achtergrondverlichting aan te zetten.

C. RONDETIJD-TOETS [Lap]

- Om de cijfers te verkleinen tijdens het instellen van de display.
- Om een van de verschillende hartslagmeetgegevens in de hartslagmodus te selecteren.

D. MODUS-TOETS [Mode]

- Om een van de verschillende functies in de tijdmodus te selecteren.
- Om een van de instelopties te selecteren tijdens het instellen van de display.

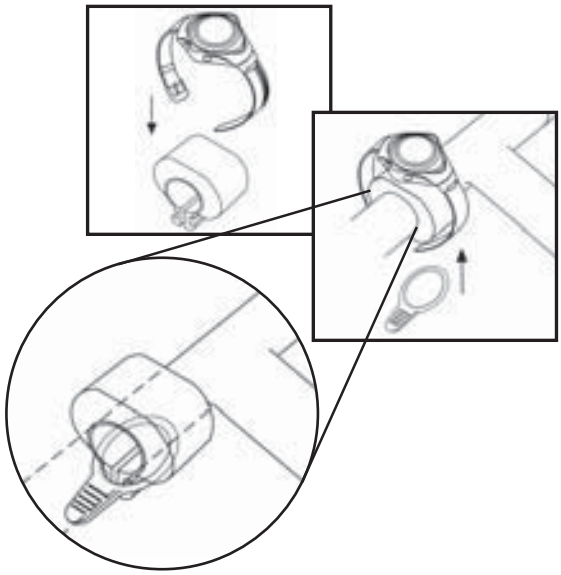
E. RESET-TOETS [Reset]

- Om de stopwatchfunctie in de stopwatchmodus te "resetten".

F. SENSOR-TOETS [Sensor]

- Om de hartslagmodus te activeren.
- Houd de toets ingedrukt om uw hartslag te meten.

5 MONTAGE OP DE FIETS

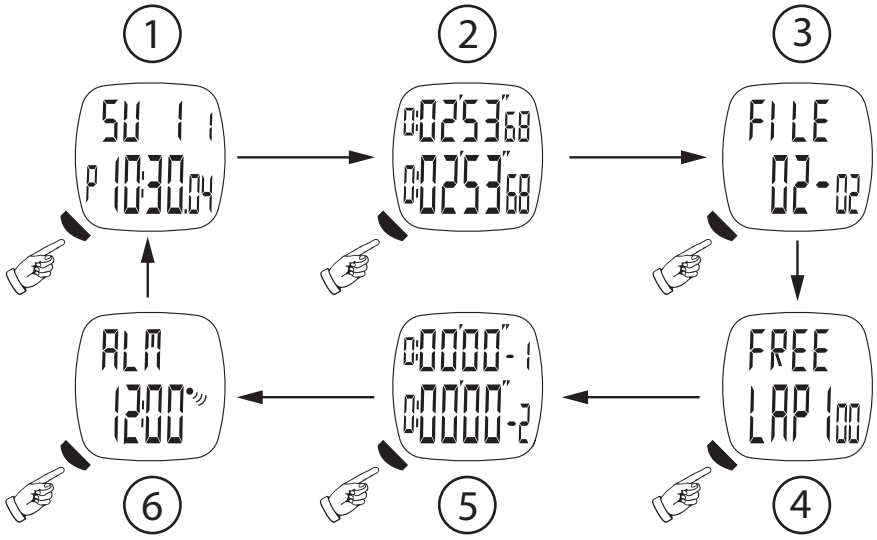


U kunt de HBM Watch 2500 dragen als een polshorloge of u kunt het horloge aan de stuurstang van uw fiets bevestigen met het meegeleverde optionele montagesysteem. De maximale zendafstand mag niet groter zijn dan 60 cm.

6 TIJDMODUS

In standby drukt u op de **MODUS-toets (D)** om door de verschillende tijdmodi te scrollen.

1. Klokmodus
2. Stopwatchmodus
3. Bestandmodus
4. Modus beschikbaar geheugen
5. Dual timer-modus (dubbele tijdmeting)
6. Alarmmodus



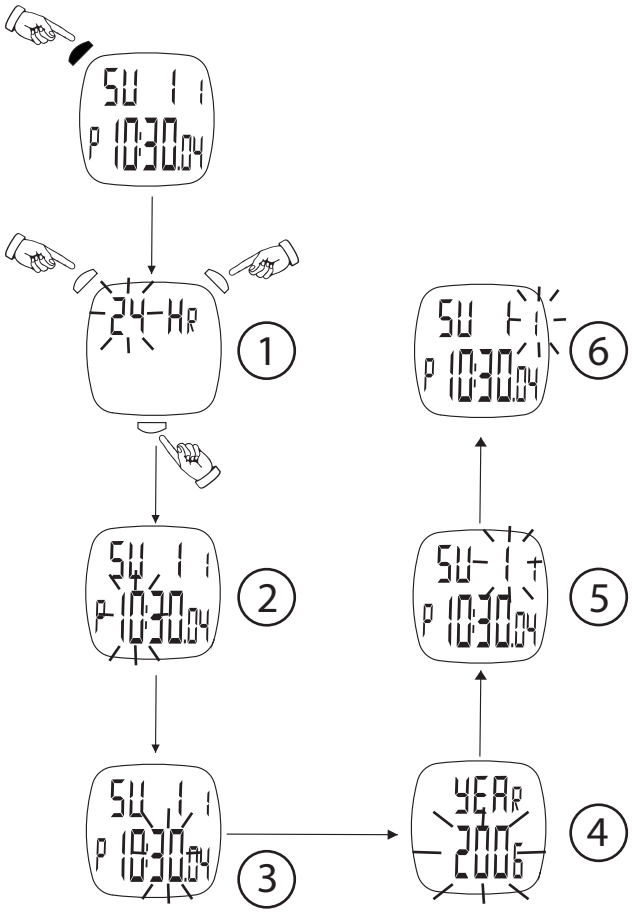
7 KLOK INSTELLEN

Druk op de **MODUS-toets (D)** tot de klok weergegeven wordt.

- Houd de **RESET-toets (E)** ingedrukt om de instellingsmodus van de klok te selecteren.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de 12-uur- of 24-uurweergave te selecteren.
- Druk op de **RESET-toets (E)** om te bevestigen.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de cijfers aan te passen en druk op de **RESET-toets (E)** om elke instelling van tijd of datum te bevestigen:

  1. Tijdformaat
  2. Uur
  3. Minuten
  4. Jaar
  5. Maand
  6. Dag

- Nadat u de dag bevestigd hebt, komt u in de klokmodus.



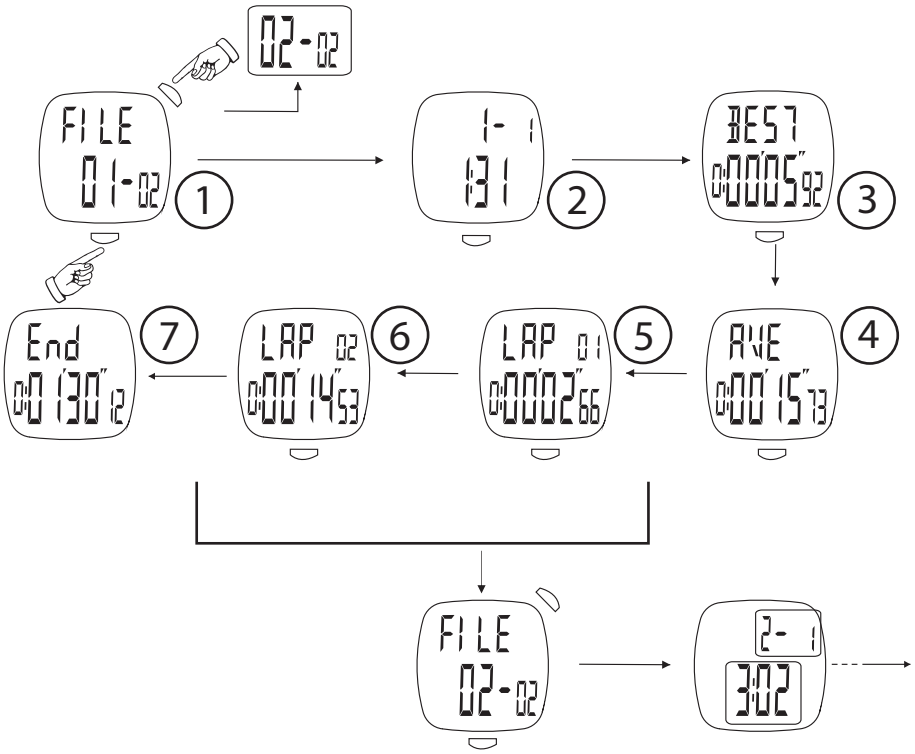
8 STOPWATCH

- Druk op de **MODUS-toets (D)** tot de stopwatchmodus weergegeven wordt.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de stopwatch te starten.
- Druk op de **RONDETIJD-toets (C)** om de rondetijd op te slaan wanneer de stopwatch opneemt. Het nummer van de rondetijd wordt na 4 seconden weergegeven. De stopwatch gaat verder met opnemen.
- Herhaal de vorige stap om de volgende rondetijd/splittijd op te nemen.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de stopwatch te stoppen.
- Om de tijdsopnamen in een bestand op te slaan, drukt u op de **RONDETIJD-toets (C)** om het bestand op te slaan. Het nummer van het bestand wordt 3 seconden weergegeven.

Er kunnen 99 rondetijden in 20 bestanden opgeslagen worden. Als het geheugen vol is, verschijnt er "GEHVOL" op de display.

9 BESTAND/RONDETIJD-GEHEUGEN

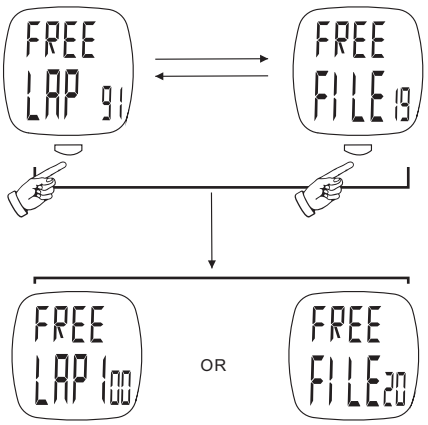
9.1 Hoe de bestanden gelezen kunnen worden



- Druk op de **MODUS-toets (D)** tot de bestandmodus wordt weergegeven.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om het bestandnummer te selecteren (1).
- Druk op de **RONDETIJD-toets (C)** om de tijd en de gegevens van de opname te lezen (2).
- Druk meermaals op de **RONDETIJD-toets (C)** om de volgende gegevens af te lezen:
  - Beste rondetijd (3)
  - Gemiddelde tijd (4)
  - Alle rondetijden in numerieke volgorde tot "**Einde**" worden weergegeven (5-6-7).
- Tijdens de rondetijd drukt u op de **RESET-TOETS (E)** om te wisselen tussen de rondetijd en de splittijd. De splittijd is het verschil in tijd tussen 2 rondes.
- Houd de **RESET-TOETS (E)** ingedrukt om het record met de rondetijd te wissen.

9.2 Beschikbaar geheugen

- Druk op de **MODUS-toets (D)** tot de modus beschikbaar geheugen weergegeven wordt.
- Druk op de **RONDETIJD-toets (C)** om te wisselen tussen ongebruikte beschikbare rondetijdrecords en bestanden.
- Houd de **RESET-TOETS (E)** ingedrukt om het volledige geheugen te wissen.



10 DUAL TIMER (DUBBELE TIJDMETING)

10.1 De dual timer instellen

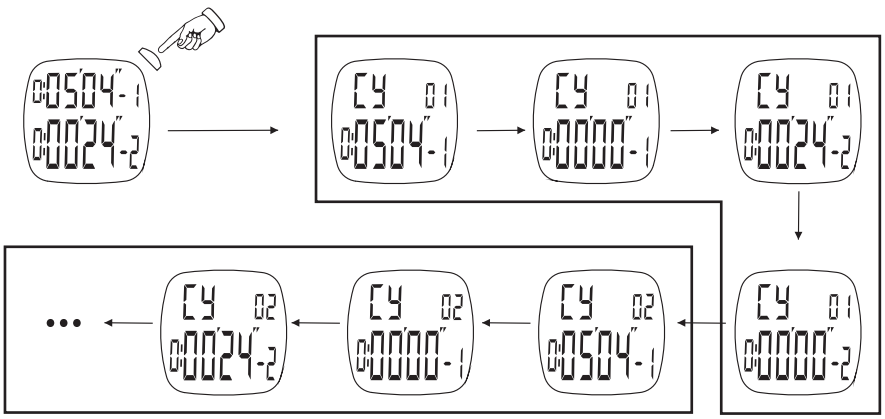
- Druk op de **MODUS-toets (D)** tot de modus van de dual timer weergegeven wordt.
- Houd de **RESET-toets (E)** ingedrukt om de instellingsmodus van de timer te selecteren.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om het uur van de eerste timer te selecteren.
- Druk op de **RESET-toets (E)** om te bevestigen.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de cijfers aan te passen en druk op de **RESET-toets (E)** om elke instelling van de timer te bevestigen:

  1. Minuten – timer 1
  2. Seconden – timer 1
  3. Uur – timer 2
  4. Minuten – timer 2
  5. Seconden – timer 2

- Druk op de **MODUS-toets (D)** om het instelmenu te verlaten.

10.2 De dual timer gebruiken

- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de timer te starten.



- Timer 1 start met aftellen.
- De laatste 3 seconden is een pieptoon te horen.
- Als timer 1 klaar is, gaat timer 2 automatisch verder met aftellen.
- Als timer 2 klaar is, is de eerste cyclus klaar.
- Nu begint er automatisch een nieuwe cyclus voor timer 1.
- Dit gaat zo door tot de timer gestopt wordt door indrukken van de **ST/STP-toets (A)** of tot er 100 cycli doorlopen zijn.
- Druk op de **MODUS-toets (D)** om de timer te verlaten.

11 HARTSLAGMODUS

11.1 VOORZORGSMAATREGELEN

- Bevestig de band niet te strak.
- Buig of vouw de borstriem niet om schade te voorkomen.
- Door de huid nat te maken op de plaats waar de huid in contact staat met het geleidende gedeelde van de borstriem, verbetert de geleiding en dit zorgt voor een stabieler signaal.
- De lichamelijke conditie van een persoon kan de intensiteit van het gemeten signaal beïnvloeden.
- Gebruik de hartslagmeter niet te dicht in de buurt van een tram, een tramhalte, elektrische onderstations en hoogspanningsleidingen enz. Het radiosignaal wordt ook beïnvloed door hoogspanning en sterke magnetische velden in de omgeving.

11.2 Trainingszones

Trainingszones worden vastgelegd door het instellen van de bovenste en onderste hartslaglimieten. Deze limieten vormen een bepaald percentage van uw maximale hartslag (MHR – Maximum Hart-Ritme).
De volgende formule helpt u om een beredeneerde gok te doen:

MHR = 220 – (uw leeftijd)

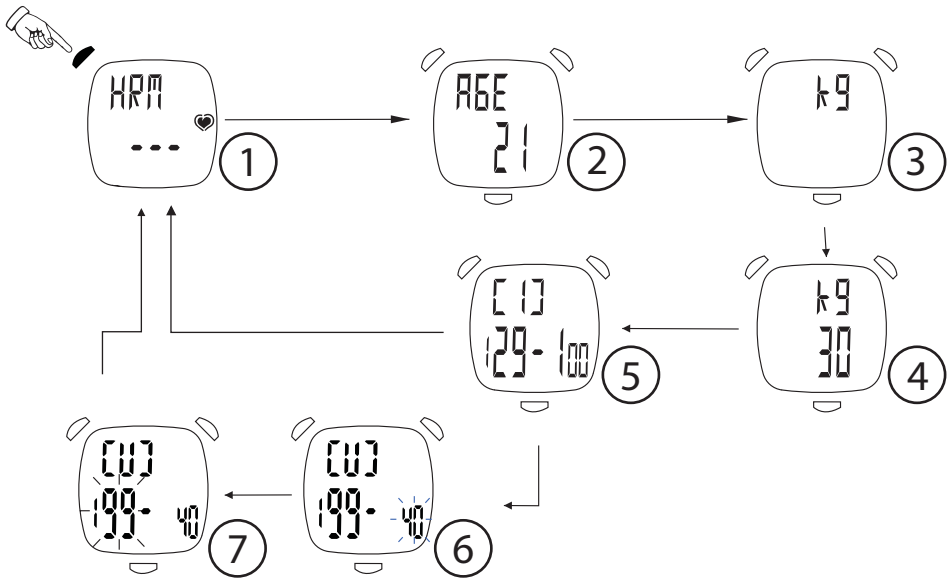
Gebruik de volgende grafiek van hartslagzones om de zone te kiezen waarbinnen u wilt trainen. **U kunt het best met uw arts of specialist overleggen welke trainingszone voor u geschikt is, vooral wanneer u hartpatiënt bent.**

Leeftijd	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Glycogeenverbranding / Vetverbranding	Zone 3 – Prestatie – 80% – 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zone 2 – Fitness – 60% – 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zone 1 – Gezondheid – 50% – 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

De HBM Watch 2500 zal automatisch 3 geschikte zones berekenen op basis van uw leeftijd en gewicht. Een extra trainingszone is vrij programmeerbaar.

Zone 1:
Deze trainingszone is bedoeld voor lange trainingssessies met een lage intensiteit. Trainen binnen deze zone verbetert zowel uw mentale als lichamelijke gezondheid.
Zone 2:
Deze trainingszone wordt gebruikt door atleten die hun kracht en hun uithoudingsvermogen willen verbeteren terwijl ze meer calorieën verbranden.
Zone 3:
Deze trainingszone is ideaal voor korte en zeer intensieve trainingssessies. Wedstrijdatleten gebruiken deze zone om meer snelheid en explosieve kracht op te bouwen. Trainen in deze zone creëert een zuurstoftekort en verhoogt de graad van melkzuur in het spierweefsel.
Zone U:
Gebruikers kunnen hun eigen trainingszone vastleggen nadat ze een arts of specialist geraadpleegd hebben en zo hun eigen trainingsdoelstellingen bepalen.

11.3 De hartslagmeter instellen



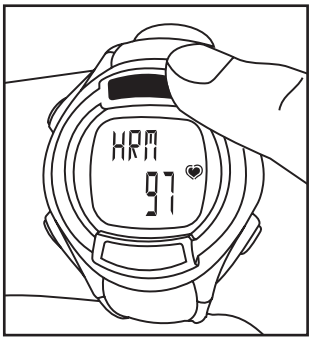
- Druk op de **SENSOR-toets (F)** om de hartslagmodus te selecteren.
- Houd de **RESET-toets (E)** ingedrukt om het instelmenu voor uw persoonlijke gegevens te selecteren.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om uw leeftijd te verhogen en op de **RONDETIJD-toets (C)** om uw leeftijd te verlagen.
- Druk op de **RESET-toets (E)** om te bevestigen.
- Druk op de **RONDETIJD-toets (C)** om te wisselen tussen kilogram (kg) en pond (lb).
- Druk op de **RESET-toets (E)** om te bevestigen.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om uw gewicht te verhogen en op de **RONDETIJD-toets (C)** om uw gewicht te verlagen.
- Druk op de **RESET-toets (E)** om te bevestigen.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de trainingszone te selecteren (1-2-3 of U).

Als u de door de gebruiker instelbare trainingszone selecteert:

- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de onderste grens te verhogen en op de **RONDETIJD-toets (C)** om uw onderste grens te verlagen.
- Druk op de **RESET-toets (E)** om te bevestigen.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om de bovenste grens te verhogen en op de **RONDETIJD-toets (C)** om uw bovenste grens te verlagen.
- Druk op de **RESET-toets (E)** om te bevestigen.

11.4 Hartslagmeting

11.4.1 De vingersensor gebruiken



Draag het horloge strak rond uw pols.

- Druk op de **SENSOR-toets (F)** om de hartslagmodus te selecteren. (HRM – Hart-Ritme-Modus – verschijnt op de display)
- Druk uw wijsvinger (de onderkant, niet de top) op de **SENSOR-toets (F)** en laat uw duim rusten op de band.
- Als u op de juiste manier drukt, knippert het hartpictogram ❤ .
- Druk tot uw hartslag op de display verschijnt.

- **Maak de onderkant van uw vinger nat als uw hartslag niet gedetecteerd wordt.**
- **Zorg dat de achterkant van het horloge goed contact maakt met uw pols.**
- **Als u de vingersensor gebruikt terwijl u de zendriem draagt, geeft het horloge de gegevens van de vingersensor weer.**

11.4.2 De zendriem gebruiken

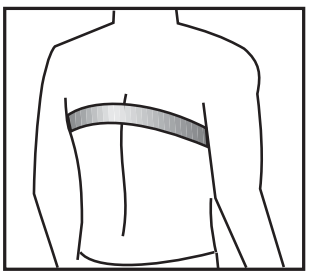
A. De riem dragen

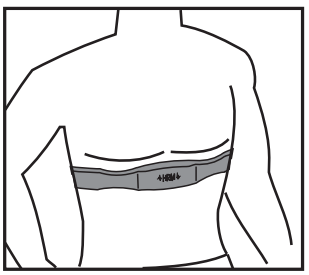
Maak de gesp aan één kant vast. Probeer of de borstriem rond uw borst past en maak de elastische band iets losser indien nodig.



Pas de lengte van de elastische band aan tot hij comfortabel zit. De elastische band moet vast tegen de borst gedrukt zitten. Maak de gesp aan de andere kant vast.

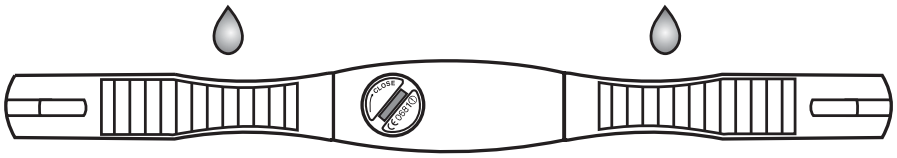
Schuif de sensor naar het midden van uw borst en zorg ervoor dat de achterkant van de sensor stevig tegen uw borst gedrukt zit en uw huid raakt.





De borstriem moet gedragen worden wanneer u de hartslagfunctie gebruikt.

Bevochtig de geleidende kussentjes van de borstriem met speeksel of ECG-gel (verkrijgbaar bij de plaatselijke apotheek) om ervoor te zorgen dat de kussentjes op elk moment goed contact maken met de huid.



B. De riem gebruiken

- Druk op de **SENSOR-toets (F)** om de hartslagmodus te selecteren terwijl u de zendriem draagt.
- Het horloge zal automatisch hartslaggegevens ontvangen van de riem.
- Het ❤ pictogram aan de rechterkant zal gaan knipperen als het horloge een signaal ontvangt van de zendriem.
- De actuele hartslag verschijnt op het horloge. Daarnaast wordt “**HRM**”, ”**RF**” weergegeven om aan te geven dat de gegevens van de zendriem ontvangen worden via draadloze radiofrequentie.

De HRM-interface zal "bevriezen" en het laatste hartslagrecord wordt weergegeven als het horloge geen signalen ontvangt. Om de batterij te sparen, zal het horloge automatisch terugkeren naar klokmodus als het gedurende 10 seconden geen signaal ontvangt.

11.4.3 Alarmfunctie met geluid en beeld

Druk op de **SENSOR-toets (F)** om de HRM-MODUS te selecteren. Op de display verschijnen de volgende 3 gegevens.

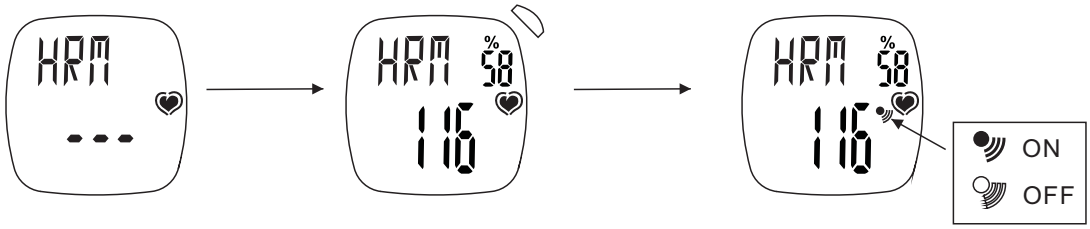
1. Huidige hartslag in bpm
2. % van MHR
3. Zone-indicator

Aan de hand van het % van MHR en de zone-indicator weet u hoe goed uw hart werkt.

Als uw hartslaglimiet bijvoorbeeld 129-100 is, is het mogelijk dat de volgende meldingen verschijnen.

		
onder zone	boven zone	in zone

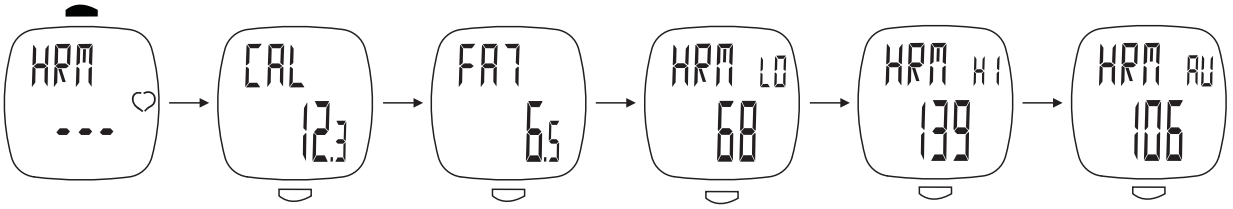
- Druk op de **SENSOR-toets (G)** om de HRM-MODUS te selecteren.
- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om het HRM-alarm te activeren.
  Het alarmpictogram verschijnt. Een pieptoon waarschuwt u als uw hartslag buiten de zone ligt.



- Druk op de **ST/STP-toets (A)** om het HRM-alarm uit te zetten.

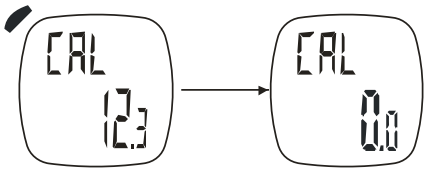
11.4.4 Calorie- en vetverbrandingsteller

- Druk op de **SENSOR-toets (G)** om de HRM-MODUS te selecteren.
- Druk meermaals op de **RONDETIJD-toets (C)** om de volgende gegevens af te lezen:
  – verbruikte calorieën
  – verbrand vet (in gram)
  – laagste hartslag
  – hoogste hartslag
  – gemiddelde hartslag



11.4.5 HRM-gegevens wissen

- Druk op de **SENSOR-toets (G)** om de HRM-MODUS te selecteren.
- Druk meermaals op de **RONDETIJD-toets (C)** om de verbrande calorieën te bekijken.
- Houd de **RESET-toets (E)** ingedrukt om de gegevens te wissen.



- Volg dezelfde stappen om de andere gegevens te wissen.

12 AFVOEREN VAN HET TOESTEL (MILIEU)



Na afloop van de levenscyclus van het product mag u het niet met het normale huishoudelijke afval weggooien, maar moet u het naar een inzamelpunt brengen voor recycling van elektrische en elektronische apparatuur. Dit wordt aangeduid door het symbool op het product, in de handleiding en/of op de verpakking.
Sommige materialen waaruit het product is vervaardigd kunnen worden hergebruikt als u ze naar een inzamelpunt brengt. Door onderdelen of grondstoffen van gebruikte producten te hergebruiken, levert u een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu. Wend u tot de plaatselijke overheid voor meer informatie over de inzamelpunten bij u in de buurt.

Verwijder de batterijen voordat u het toestel naar een inzamelpunt brengt. Voer de batterijen op een milieuvriendelijke manier af volgens de regels die gelden in uw land.

13 TECHNISCHE SPECIFICATIES

Batterij hoofdtoestel	1 x CR2032 – 3 V – lithium
Batterij zender	1 x CR2032 – 3 V – lithium
Maximale afstand tussen horloge en borstriem	60 cm
Bedrijfstemperatuur	0°C – 55°C

14 TOPCOM-GARANTIE

14.1 Garantietermijn

De Topcom-toestellen hebben een garantietermijn van 24 maanden. De garantietermijn gaat in op de dag waarop het nieuwe toestel wordt aangeschaft. Verbruiksartikelen en defecten die een verwaarloosbaar effect hebben op de werking of waarde van het toestel worden niet gedekt door de garantie.
De garantie moet worden bewezen door het kunnen voorleggen van de originele aankoopbon waarop de aankoopdatum en het toestelmodel staan aangegeven.

14.2 Afwikkeling van garantieclaims

Een defect toestel moet worden geretourneerd aan het onderhoudscentrum van Topcom, samen met een geldige aankoopbon.
Als het toestel defect raakt tijdens de garantietermijn, zal Topcom of een van haar officieel aangewezen servicecentra defecten ingevolge materiaal- of fabricagefouten kosteloos repareren.
Topcom zal naar eigen inzicht voldoen aan haar garantieverplichtingen door defecte toestellen, of onderdelen ervan, te repareren dan wel te vervangen. In het geval van vervanging kunnen de kleur en het model verschillend zijn van het oorspronkelijk aangeschafte toestel.
De oorspronkelijke aankoopdatum bepaalt wanneer de garantietermijn ingaat. De garantietermijn wordt niet verlengd als het toestel wordt vervangen of gerepareerd door Topcom of een van haar aangewezen servicecentra.

14.3 Garantiebeperkingen

Schade of defecten als gevolg van een onjuiste behandeling of onjuist gebruik en schade als gevolg van het gebruik van niet-originele onderdelen of accessoires die niet worden aanbevolen door Topcom, vallen buiten de garantie.
De garantie dekt geen schade te wijten aan externe factoren, zoals bliksem, water en brand, noch enige tijdens transport veroorzaakte schade.
Er kan geen aanspraak worden gemaakt op garantie als het serienummer op de toestellen is veranderd, verwijderd of onleesbaar gemaakt.

1 INTRODUCTION

Lorsque vous faites de l'exercice ou du sport, votre coeur accélère naturellement en pompant du sang dans le corps en fonction du niveau d'énergie accru.
La HBM Watch 2500 inclut les fonctions de mesure cardiaque et d'enregistrement des données, en plus des fonctions habituelles d'une montre. Le design vous permettra de la porter confortablement pendant vos exercices physiques tout comme au quotidien. La HBM Watch 2500 peut fonctionner "à la demande" sans la ceinture de thorax, l'utilisateur peut placer son doigt sur le capteur pendant environ 4 à 12 secondes pour obtenir une lecture ou il peut mesurer le rythme cardiaque "en continu" avec un transmetteur de poitrine incorporé.

2 CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Veuillez lire ce mode d'emploi attentivement avant d'utiliser l'appareil.
- Conservez ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter ultérieurement.
- L'utilisation d'un moniteur cardiaque NE se substitue PAS à l'attention médicale d'un professionnel de la santé. Si vous souffrez de troubles cardiaques, d'une pathologie ou que vous avez récemment repris un entraînement physique, il est conseillé de demander l'avis d'un médecin ou d'en parler avec votre entraîneur et de mettre en place un programme d'entraînement adapté.
- La HBM Watch 2500 doit être utilisée uniquement comme repère dans le maintien d'un rythme cardiaque sans danger pendant les exercices. Elle N'est PAS aussi fiable qu'un moniteur de rythme cardiaque médical. Si vous n'êtes pas certain de l'impact du programme d'exercices sur votre coeur, veuillez consulter un médecin.
- Pour assurer votre sécurité, veuillez utiliser la HBM Watch 2500 sous la direction d'un médecin ou d'un entraîneur si votre condition se trouve parmi les suivantes:
  - Maladie cardiopulmonaire
  - Obésité
  - Pas d'exercice pendant une période prolongée

3 CHANGEMENT DE LA PILE

Si vous n'avez pas confiance en l'électronique, laissez un professionnel changer la pile. N'ouvrez pas la montre vous-même.

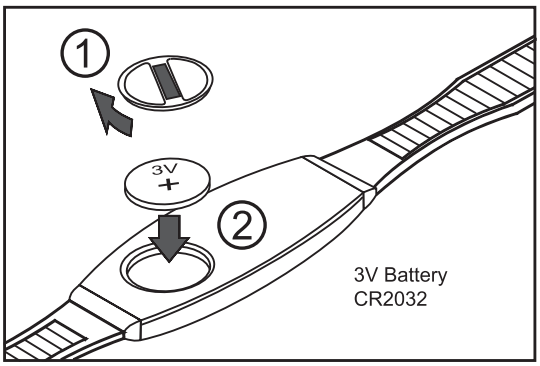
3.1 Montre

- Retirez le couvercle du compartiment à piles au dos de la montre avec un petit tournevis.
- Retirez l'ancienne pile.
- Installez la nouvelle pile 3V (CR2032) en plaçant le pôle positif (+) face vers le haut et replacez le couvercle.



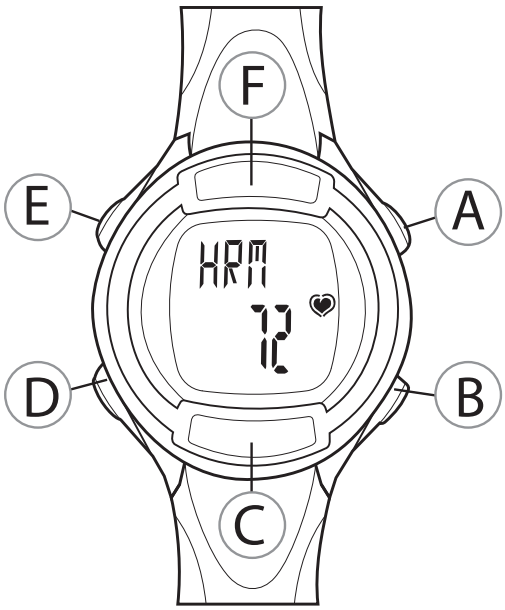
3V / CR2032

3.2 Ceinture de thorax



- Retirez le couvercle du compartiment à piles sous la ceinture en vous aidant d'une petite pièce de monnaie.
- Retirez l'ancienne pile.
- Installez la nouvelle pile 3V (CR2032) en plaçant le pôle positif (+) face vers le couvercle et replacez le couvercle.

4 BOUTONS



A. BOUTON MARCHE/ARRET [St/Stp]

- Pour "démarrer" ou "arrêter" la fonction de chronographe en mode chronographe.
- Pour faire défiler les fichiers.
- Pour allumer ou éteindre.
- Pour activer ou désactiver l'alarme en mode alarme.
- Pour augmenter les chiffres pendant le réglage de l'écran.

B. BOUTON LUMIERE [Light]

- Pour activer le rétroéclairage.

C. BOUTON TOUR [Lap]

- Pour diminuer les chiffres pendant le réglage de l'écran.
- Pour sélectionner l'une des différentes données du moniteur de rythme cardiaque en mode de rythme cardiaque.

D. BOUTON MODE [Mode]

- Pour sélectionner l'une des différentes fonctions en mode temps.
- Pour sélectionner l'une des options de réglage pendant le réglage de l'écran.

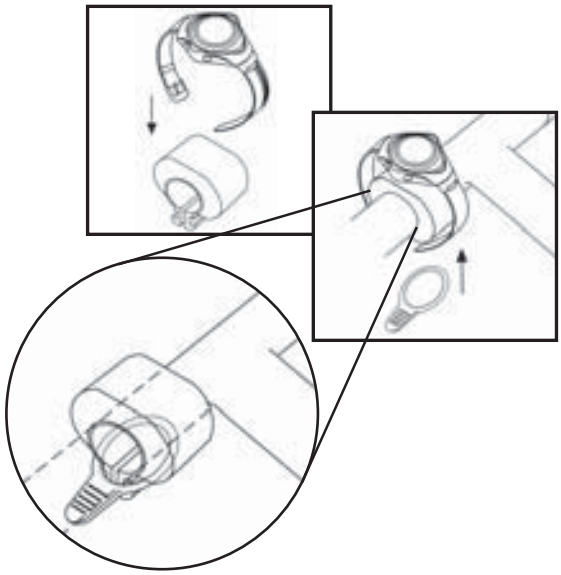
E. BOUTON REINITIALISER [Reset]

- Pour "réinitialiser" la fonction de chronographe en mode chronographe.

F. BOUTON CAPTEUR [Sensor]

- Pour activer le mode de rythme cardiaque.
- Appuyez et maintenez enfoncé pour mesurer votre rythme cardiaque.

5 MONTAGE SUR VÉLO

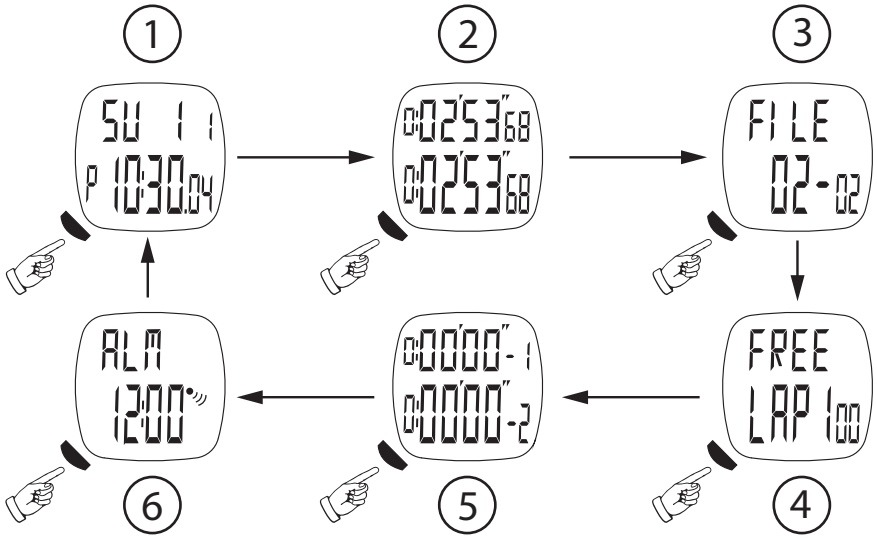


La HBM Watch 2500 peut se porter comme une montre sur votre poignet ou elle peut être fixée sur le guidon de votre vélo grâce au support de montage en option inclus. La distance maximum de transmission doit être inférieure à 60 cm.

6 MODES DE TEMPS

En veille, appuyez sur le **bouton MODE (D)** pour parcourir les différents modes de temps.

1. Mode Horloge
2. Mode Chronographe
3. Mode Fichier
4. Mode Mémoire disponible
5. Mode Minuteur double
6. Mode Alarme

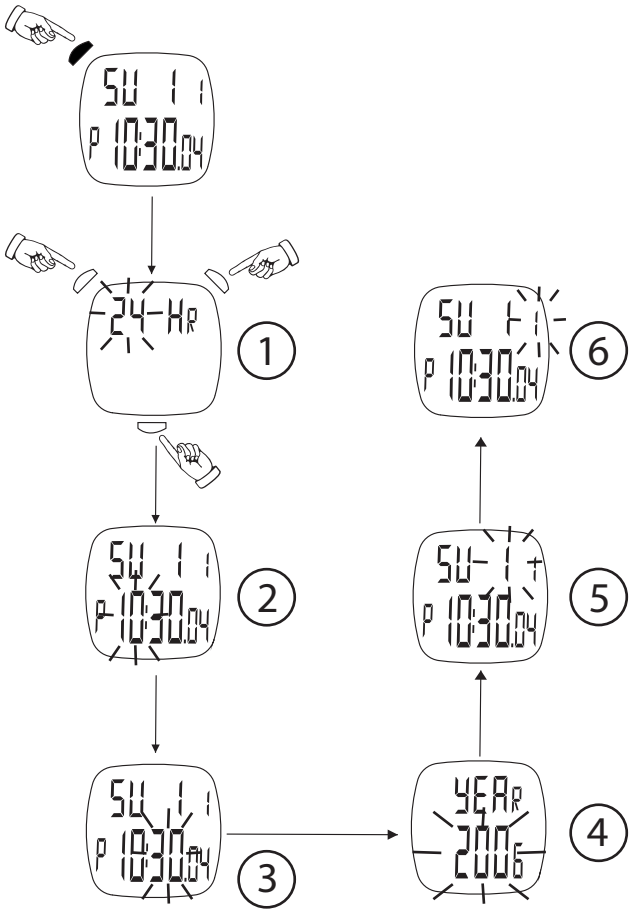


7 RÉGLAGE DE L'HORLOGE

Appuyez sur le **bouton MODE (D)** jusqu'à ce que l'horloge s'affiche.

- Appuyez et maintenez enfoncé le **bouton REINITIALISER (E)** pour accéder au mode Réglage de l'horloge.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ ARRET (A)** pour sélectionner le format 12 heures ou 24 heures.
- Appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ ARRET (A)** pour régler les chiffres et appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer chaque réglage de l'heure et de la date comme suit:

  1. Format Temps
  2. Heure
  3. Minutes
  4. Année
  5. Mois
  6. Jour



- Après avoir confirmé le jour, vous accédez au mode Horloge.

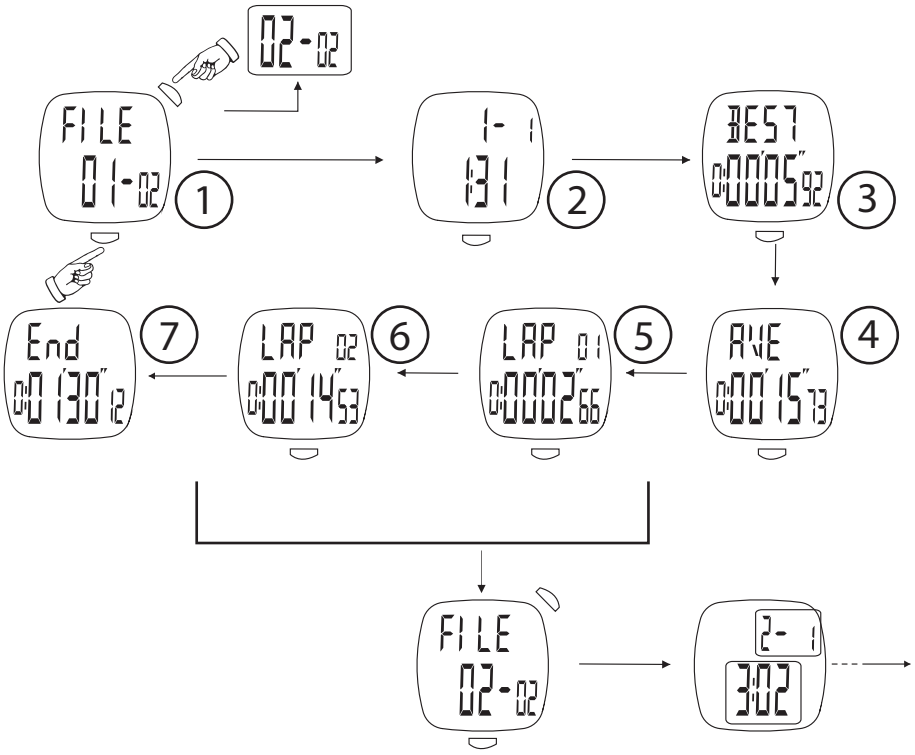
8 CHRONOGRAPHE

- Appuyez sur le **bouton MODE (D)** jusqu'à ce que le mode Chronographe s'affiche.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour démarrer le chronomètre.
- Appuyez sur le **bouton TOUR (C)** pour enregistrer le temps au tour lorsque le chronographe fonctionne. Le nombre de tours s'affiche au bout de 4 secondes. Le chronographe continue.
- Répétez l'étape précédente pour enregistrer le temps au tour/de passage suivant.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour arrêter le chronographe.
- Pour sauvegarder les enregistrements de tours dans un fichier, appuyez sur le **bouton TOUR (C)** pour enregistrer le fichier. Le numéro du fichier s'affiche pendant 3 secondes.

Vous pouvez stocker 99 tours sur 20 fichiers. Si la mémoire est pleine, "MEMFULL" (MEMPLEINE) s'affiche.

9 MÉMOIRE DE FICHIER/TOUR

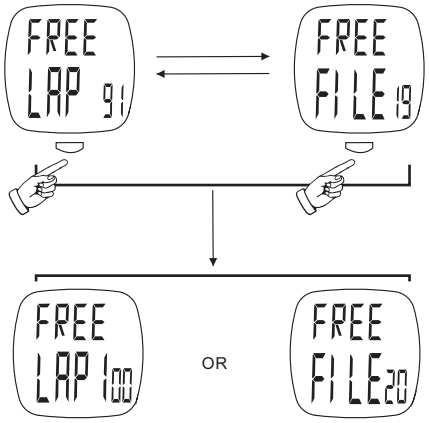
9.1 Comment lire les fichiers



- Appuyez sur le **bouton MODE (D)** jusqu'à ce que le mode Fichier s'affiche.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour sélectionner le numéro du fichier (1).
- Appuyez sur le **bouton TOUR (C)** pour lire l'heure et les données de l'enregistrement (2).
- Appuyez sur le **bouton TOUR (C)** plusieurs fois pour lire:
  - Meilleur tour (3)
  - Temps moyen (4)
  - Tous les temps au tour dans l'ordre numérique jusqu'à ce que "**End**" (Fin) s'affiche (5-6-7)
- Pendant le temps au tour, appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour basculer entre le temps au tour et le temps de passage. Le temps de passage est la durée entre 2 tours.
- Appuyez et maintenez enfoncé le **bouton REINITIALISER (E)** pour effacer l'enregistrement du tour.

9.2 Mémoire disponible

- Appuyez sur le **bouton MODE (D)** jusqu'à ce que le mode Mémoire disponible s'affiche.
- Appuyez sur le **bouton TOUR (C)** pour basculer entre les tours libres non utilisés et les enregistrements de fichiers.
- Appuyez et maintenez enfoncé le **bouton REINITIALISER (E)** pour effacer toute la mémoire.



FRANÇAIS

10 MINUTEUR DOUBLE

10.1 Réglage du minuteur double

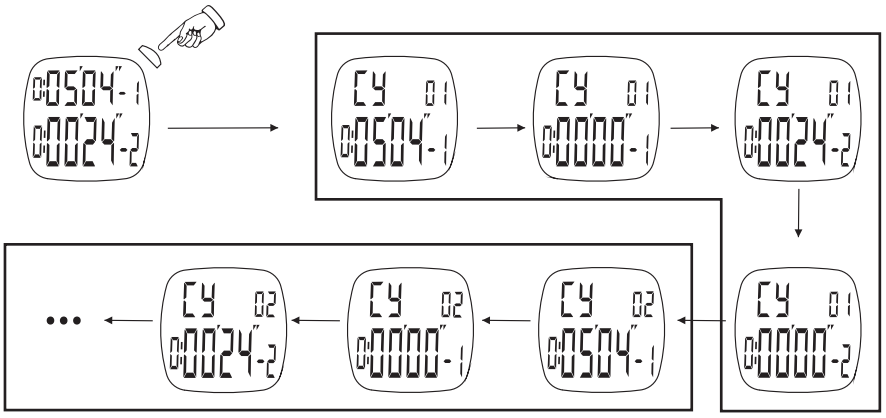
- Appuyez sur le **bouton MODE (D)** jusqu'à ce que le mode Minuteur double s'affiche.
- Appuyez et maintenez enfoncé le **bouton REINITIALISER (E)** pour accéder au mode Réglage du minuteur.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour sélectionner l'heure du premier minuteur.
- Appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour régler les chiffres et appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer chaque réglage du minuteur:

  1. Minutes - Minuteur 1
  2. Secondes - Minuteur 1
  3. Heure - Minuteur 2
  4. Minutes - Minuteur 2
  5. Secondes - Minuteur 2

- Appuyez sur le **bouton MODE (D)** pour quitter le réglage.

10.2 Utilisation du minuteur double

- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour démarrer le minuteur.



- Le minuteur 1 lance le compte à rebours.
- Un bip est émis pendant les 3 dernières secondes.
- Lorsque le minuteur 1 est terminé, le minuteur 2 se déclenche automatiquement et le compte à rebours continu.
- Lorsque le minuteur 2 est terminé, le premier cycle est terminé.
- Automatiquement, un nouveau cycle commence pour le minuteur 1.
- Cela continue tant que le minuteur n'est pas arrêté par une pression sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** ou lorsque 100 cycles ont été effectués.
- Appuyez sur le **bouton MODE (D)** pour effacer le minuteur.

11 MODE RYTHME CARDIAQUE

11.1 PRECAUTIONS

- Evitez de trop serrer la ceinture.
- Ne pliez pas la ceinture de thorax pour éviter de l'endommager.
- L'humidification de la peau en contact avec la zone conductrice de la ceinture de thorax améliore la conduction et permet l'obtention d'un signal plus stable.
- La condition physique d'un individu peut affecter l'intensité du signal mesuré.
- Evitez d'utiliser le moniteur de rythme cardiaque à proximité d'un wagon de tramway, d'un arrêt de tramway, d'un transformateur, d'une sous-station électrique et de lignes de distribution haute tension, etc. Le signal radio sera affecté sous l'influence de l'environnement provenant d'une haute tension et de champs magnétiques puissants.

11.2 Zones d'exercice

Les zones d'exercice sont établies en réglant les limites supérieure et inférieure de rythme cardiaque. Ces limites constituent un certain pourcentage de votre Rythme cardiaque maximum (RCM).
La formule suivante vous aidera à les estimer:

RCM = 220 - (Votre âge)

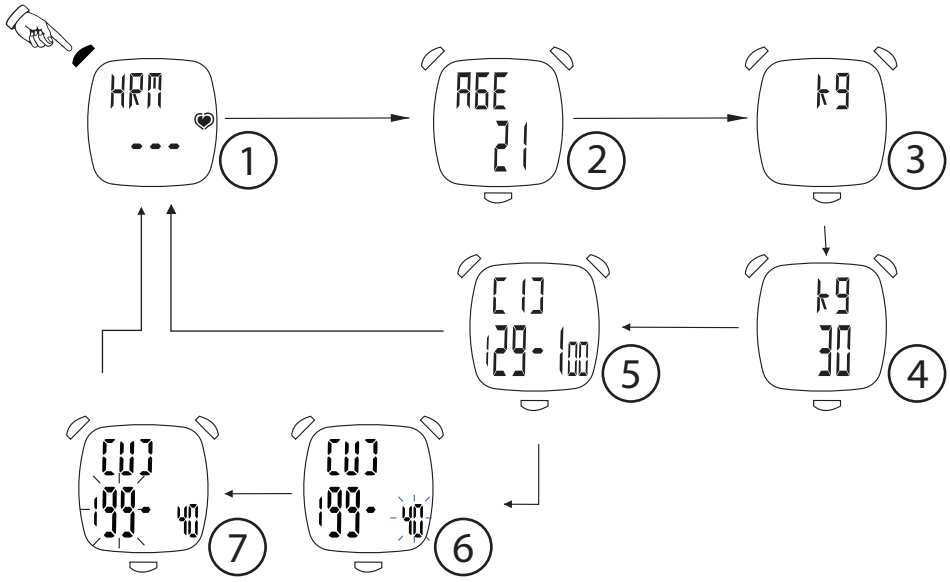
Utilisez le tableau des zones de rythme cardiaque suivant pour sélectionner la zone dans laquelle vous voulez vous entraîner. **Vous devez consulter un professionnel de la santé pour sélectionner une zone d'entraînement, en particulier si vous avez une condition cardiaque.**

Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Combustion du glycogène / Combustion de la graisse	Zone 3 - Performance - 80 % à 95 % du RCM									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zone 2 - Condition physique - 60 % à 80 % du RCM									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zone 1 - Santé - 50 % à 65 % du RCM									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

La HBM Watch 2500 calcule automatiquement 3 zones cibles en fonction de votre âge et de votre poids. Une zone cible supplémentaire est programmable librement.

Zone 1:
Cette zone d'exercice est prévue pour les longues sessions d'entraînement de faible intensité. Faire des exercices dans cette zone permet d'améliorer votre santé mentale et physique.
Zone 2:
Cette zone d'exercice est utilisée par les athlètes qui veulent augmenter leur puissance et améliorer leur endurance tout en brûlant un nombre plus important de calories.
Zone 3:
Cette zone d'exercice est idéale pour les sessions d'entraînement courtes et très intensives. Les athlètes en compétition utilisent cette zone afin de développer une plus grande rapidité et une puissance explosive. Un entraînement dans cette zone crée un déficit d'oxygène et augmente le degré d'acide lactique dans les tissus musculaires.
Zone U:
Après avoir consulté un professionnel de la santé, l'utilisateur peut définir sa propre zone d'exercice adaptée à son propre objectif d'entraînement.

11.3 Réglage du moniteur de rythme cardiaque



- Appuyez sur le **bouton CAPTEUR (F)** pour accéder au mode Rythme cardiaque.
- Appuyez et maintenez enfoncé le **bouton REINITIALISER (E)** pour accéder aux réglages des données personnelles.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour augmenter et sur le **bouton TOUR (C)** pour diminuer votre âge.
- Appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer.
- Appuyez sur le **bouton TOUR (C)** pour basculer entre les kilogrammes (kg) et les livres (lb).
- Appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour augmenter et sur le **bouton TOUR (C)** pour diminuer votre poids.
- Appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer.

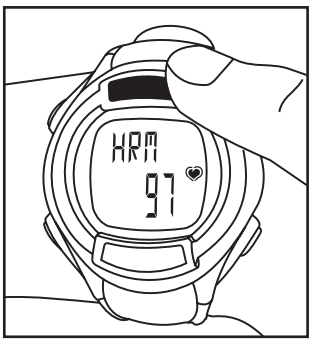
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour sélectionner la zone d'exercice (1-2-3 ou U).

Si vous sélectionnez la zone d'entraînement définie Utilisateur:

- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour augmenter et sur le **bouton TOUR (C)** pour diminuer votre limite la plus faible.
- Appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour augmenter et sur le **bouton TOUR (C)** pour diminuer votre limite la plus élevée.
- Appuyez sur le **bouton REINITIALISER (E)** pour confirmer.

11.4 Mesure du rythme cardiaque

11.4.1 Utilisation du capteur tactile digital



Portez la montre serrée sur votre poignet.

- Appuyez sur le **bouton CAPTEUR (F)** pour accéder au mode Rythme cardiaque. (HRM (MRC) s'affiche).
- Appuyez votre index (le coussinet, pas l'extrémité) sur le **bouton CAPTEUR (F)** et reposez votre pouce sur la ceinture pour le soutenir.
- Lorsque la pression est bonne, l'icône du coeur ❤ clignote.
- Appuyez jusqu'à ce que votre rythme cardiaque s'affiche.

- **Si votre rythme cardiaque n'est pas détecté, humidifiez le coussinet de votre index.**
- **Vérifiez que le verso de la montre est en parfait contact avec votre poignet.**
- **Si vous utilisez le capteur tactile digital pendant que vous portez la ceinture émettrice, la montre affiche les données à partir du capteur tactile digital.**

11.4.2 Utilisation de la ceinture émettrice.

A. Port de la ceinture

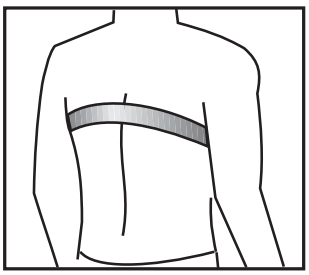
Attachez l'agraffe à une extrémité. Placez la ceinture de thorax sur votre poitrine et desserrez la bande stretch, si nécessaire.

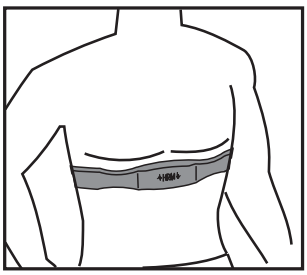




FRANÇAIS

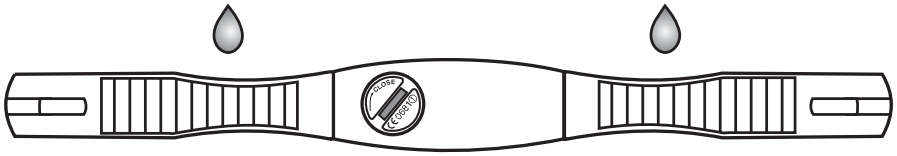
Réglez la longueur de la bande stretch à votre convenance. La bande stretch doit adhérer à la poitrine. Attachez l'agraffe à l'autre extrémité. Réglez le capteur au centre de votre poitrine et assurez-vous que l'arrière du capteur adhère à votre poitrine et touche votre peau.





La ceinture de thorax doit être portée pendant l'utilisation de la fonction du rythme cardiaque.

Humidifiez les coussinets conducteurs de la ceinture de thorax avec du gel ECG (disponible dans votre pharmacie) afin d'assurer un bon contact avec la peau à tout moment.



B. Utilisation de la ceinture

- Appuyez sur le **bouton CAPTEUR (F)** pour accéder au mode Rythme cardiaque, lorsque vous portez la ceinture émettrice.
- La montre reçoit automatiquement les données du rythme cardiaque à partir de la ceinture.
- L'icone ❤ située à droite commence à clignoter si la ceinture émettrice envoie un signal.
- Le rythme cardiaque actuel s'affiche sur la montre. Près de “**HRM**” (MRC), ”**RF**” (FR) s'affiche pour indiquer que la ceinture émettrice a transmis les données par une fréquence radio sans fil.

L'interface MRC gèle et le dernier enregistrement de rythme cardiaque s'affiche si aucun signal n'est reçu. Pour économiser la pile, la montre revient automatiquement en mode Horloge si elle ne reçoit aucun signal au bout de 10 secondes.

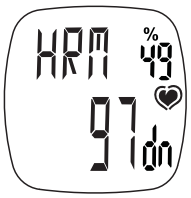
11.4.3 Fonction d'alarme visuelle et sonore

Appuyez sur le **bouton CAPTEUR (F)** pour accéder au mode MRC ; l'écran affiche les 3 données.

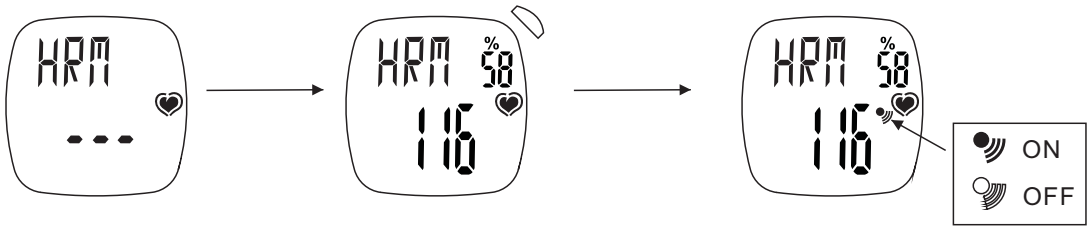
1. Rythme cardiaque actuel en bpm
2. % du RCM
3. Indicateur de zone

Avec le % de RCM et l'indicateur de zone, vous pouvez savoir si votre coeur bat correctement.

Par exemple, si vos limites de rythme cardiaque sont 129-100, les interfaces suivantes peuvent avoir lieu.

		
sous la zone	au-dessus de la zone	dans la zone

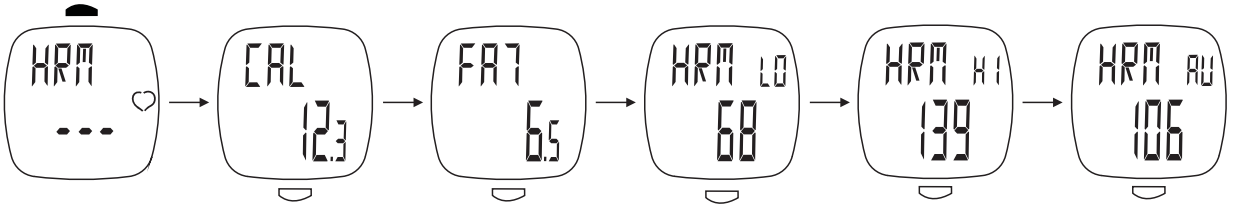
- Appuyez sur le **bouton CAPTEUR (G)** pour accéder au mode MRC.
- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour activer l'alarme MRC. L'icone d'alarme apparaît. Un "bip" sonore vous avertit si votre rythme cardiaque est en-dehors de la zone.



- Appuyez sur le **bouton MARCHE/ARRET (A)** pour désactiver l'alarme MRC.

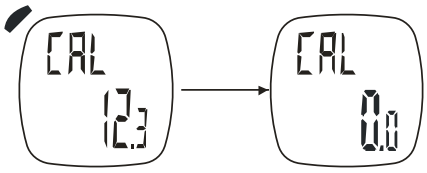
11.4.4 Compteur de combustion des calories et des graisses

- Appuyez sur le **bouton CAPTEUR (G)** pour accéder au mode MRC.
- Appuyez sur le **bouton TOUR (C)** plusieurs fois pour lire:
  - Calories utilisées
  - Graisse brûlée (en grammes)
  - Rythme cardiaque le plus faible
  - Rythme cardiaque le plus élevé
  - Rythme cardiaque moyen



11.4.5 Suppression des données du MRC

- Appuyez sur le **bouton CAPTEUR (G)** pour accéder au mode MRC.
- Appuyez sur le **bouton TOUR (C)** pour afficher la quantité de calories brûlées.
- Appuyez et maintenez enfoncé le **bouton REINITIALISER (E)** pour effacer les données.



- Procédez de la même manière pour effacer les autres données.

12 MISE AU REBUT DE L'APPAREIL (ENVIRONNEMENT)



Au terme du cycle de vie de ce produit, ne le jetez pas avec les déchets ménagers ordinaires mais déposez-le dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Le symbole indiqué sur ce produit, sur le mode d'emploi et/ou sur la boîte est là pour vous le rappeler.

Certains matériaux qui composent le produit peuvent être réutilisés s'ils sont déposés dans un point de recyclage. En réutilisant certaines pièces ou matières premières de produits usagés, vous contribuez fortement à la protection de l'environnement. Pour toute information supplémentaire sur les points de collecte dans votre région, contactez les autorités locales.

Avant de jeter l'appareil, retirez les piles.
Éliminez les piles de manière écologique, selon les réglementations en vigueur dans votre pays.

13 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Batterie de l'appareil principal	1 x CR2032 - 3 V - lithium
Batterie du transmetteur	1 x CR2032 - 3 V - lithium
Distance maximum entre la montre et la ceinture de thorax	60 cm
Température de fonctionnement	0 °C à 55 °C

14 GARANTIE TOPCOM

14.1 Période de garantie

Les appareils Topcom bénéficient d'une période de garantie de 24 mois. La période de garantie prend effet le jour de l'achat du nouvel appareil. Les accessoires et les défauts qui ont un effet négligeable sur le fonctionnement ou la valeur de l'appareil ne sont pas couverts.
La garantie s'applique uniquement sur présentation du récépissé d'achat original sur lequel figurent la date de l'achat et le modèle de l'appareil.

14.2 Mise en œuvre de la garantie

Tout appareil défectueux doit être retourné à un centre de service après-vente Topcom accompagné d'un justificatif d'achat valable.
En cas de panne pendant la période de garantie, Topcom ou son centre de service après-vente officiel réparera gratuitement les dysfonctionnements dus à un vice de matière ou de fabrication.
Topcom assurera, à sa seule discrétion, ses obligations en matière de garantie en réparant ou en remplaçant les pièces ou les appareils défectueux. En cas de remplacement, la couleur et le modèle peuvent être différents de ceux de l'appareil acheté initialement.
La date d'achat initiale détermine le début de la période de garantie. La période de garantie n'est pas prolongée si l'appareil est remplacé ou réparé par Topcom ou par l'un de ses centres de service après-vente officiels.

14.3 Exclusions de garantie

Les dommages et les pannes dus à un mauvais traitement ou à une utilisation incorrecte et les dommages résultant de l'utilisation de pièces et d'accessoires non recommandés par Topcom ne sont pas couverts par la garantie.
La garantie ne couvre pas les dommages causés par des éléments extérieurs tels que la foudre, l'eau et le feu ni les dommages provoqués par le transport.
Aucune garantie ne pourra être invoquée si le numéro de série indiqué sur les appareils a été modifié, supprimé ou rendu illisible.

1 EINLEITUNG

Beim Training und beim Sport pumpt Ihr Herz natürlicherweise mehr Blut durch den Körper, entsprechend dem erhöhten Energieverbrauch.
Neben der normalen Zeitanzeige misst die HBM Watch 2500 auch die Herzfrequenz und speichert die Daten. Sie können die Uhr bequem während des Trainings, aber auch im normalen Alltag tragen.
Die HBM Watch 2500 funktioniert "auf Abruf" ohne Brustgurt, indem Sie einfach den Finger zum Messen für etwa 4 bis 12 Sekunden auf den Sensor legen. Sie können auch Ihre Herzfrequenz "dauerhaft" mit dem mitgelieferten Brustgurtsender messen.

2 SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie bitte diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Heben Sie diese Gebrauchsanweisung zur späteren Verwendung auf.
- Das Tragen eines Herzfrequenzmessgeräts ist KEIN Ersatz für eine professionelle medizinische Betreuung. Wenn Sie Herzbeschwerden haben, krank sind oder erst vor kurzem mit dem Fitness-Training begonnen haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrem Trainer sprechen und einen auf Sie abgestimmten Fitnessplan ausarbeiten.
- Die HBM Watch 2500 darf nur als Hilfe zum Einhalten einer sicheren Herzfrequenz während des Trainings verwendet werden. Sie dürfen sich NICHT auf die Uhr als medizinischen Herzfrequenzmesser verlassen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Ihr Trainingsprogramm Ihr Herz beeinflussen wird, ziehen Sie bitte einen Arzt zu Rate.
- Benutzen Sie die HBM Watch 2500 zu Ihrer Sicherheit nur unter Überwachung eines Arztes oder Trainers, wenn einer der folgenden Bedingungen auf Sie zutrifft:
  – Herz-Lungen-Krankheit
  – Fettleibigkeit
  – Längere Zeit kein Training

3 BATTERIEN WECHSELN

Wenn Sie sich mit elektronischen Geräten nicht auskennen, lassen Sie die Batterien von einem Fachmann wechseln. Öffnen Sie die Uhr nicht selbst.

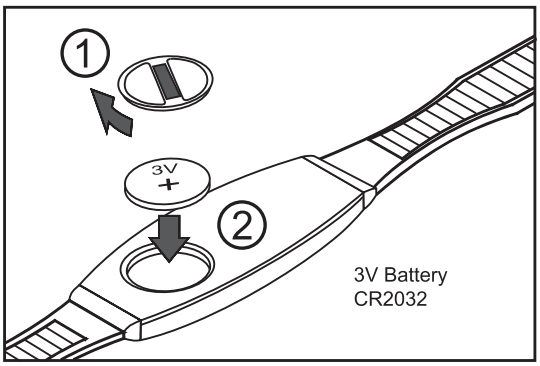
3.1 Uhr

- Entfernen Sie die hintere Abdeckung der Uhr mit einem kleinen Schraubenzieher.
- Entfernen Sie die alte Batterie.
- Legen Sie die neue 3 V (CR2032) Batterie mit dem Pluspol (+) nach oben ein und schließen Sie die Abdeckung.



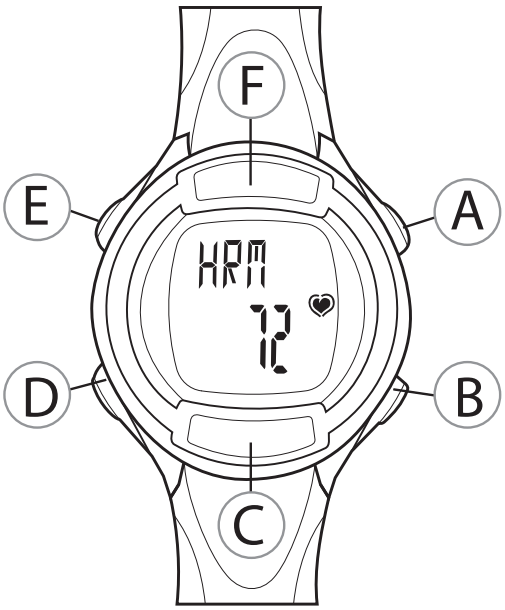
3V / CR2032

3.2 Brustgurt



- Entfernen Sie die Batteriefachabdeckung auf der Rückseite des Gurtes mit einer kleinen Münze.
- Entfernen Sie die alte Batterie.
- Legen Sie die neue 3 V (CR2032) Batterie mit dem Pluspol (+) zur Batteriefachabdeckung ein und schließen Sie die Abdeckung.

4 TASTEN



A. START/STOPP-Taste [St/Stp]

- Zum "Starten" oder "Stoppen" der Stoppuhr-Funktion im Stoppuhr-Modus.
- Zum Blättern durch die Dateien.
- Zum Ein- und Ausschalten.
- Zum Aktivieren oder Deaktivieren des Alarms im Alarmmodus.
- Zum Verstellen (nach oben) der Zahlen bei den Einstellungen.

B. LICHT-Taste [Light]

- Zum Einschalten der Hintergrundbeleuchtung.

C. RUNDEN-Taste [Lap]

- Zum Verstellen (nach unten) der Zahlen bei den Einstellungen.
- Zum Auswählen einer der verschiedenen Herzfrequenzmessdaten im Herzfrequenzmodus.

D. MODE-Taste [Mode]

- Zum Auswählen der verschiedenen Funktionen im Zeitmodus.
- Zum Auswählen der verschiedenen Punkte bei den Einstellungen.

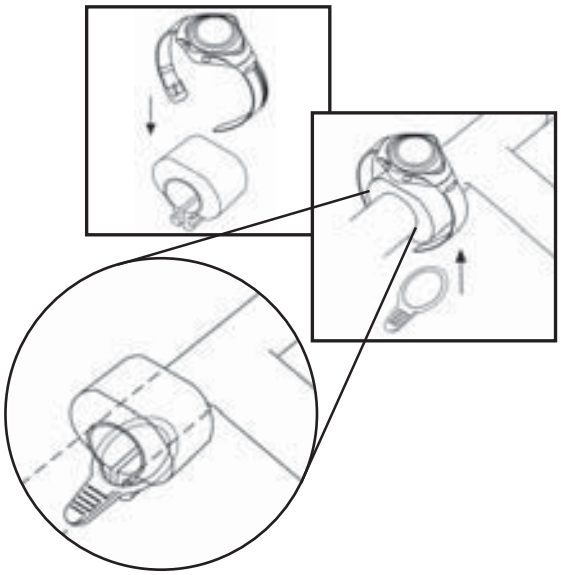
E. RESET-Taste [Reset]

- Zum "Zurücksetzen" der Stoppuhr-Funktion im Stoppuhr-Modus.

F. SENSOR-Taste [Sensor]

- Zum Aktivieren des Herzfrequenzmodus.
- Halten Sie die Taste gedrückt, um Ihre Herzfrequenz zu messen.

5 FAHRRAD-MONTAGE

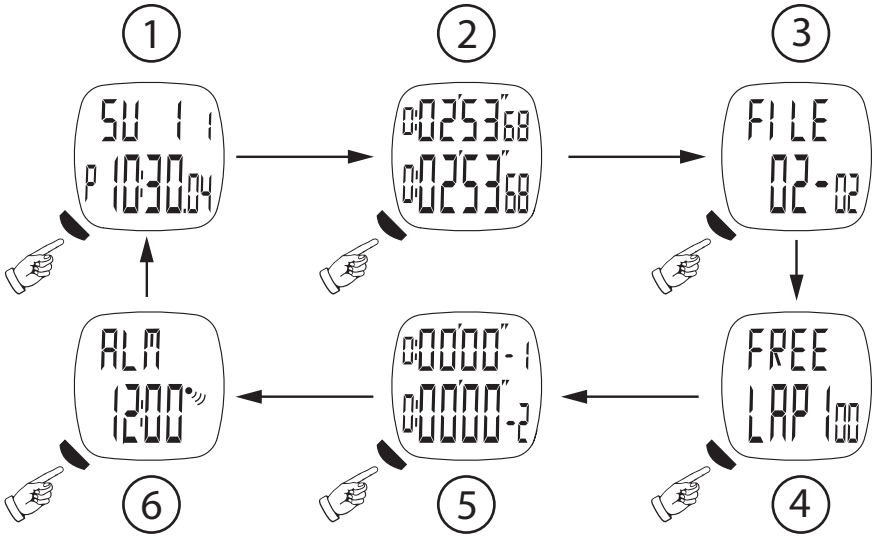


Die HBM Watch 2500 kann wie eine Uhr am Handgelenk getragen werden oder Sie können Sie am Lenker Ihres Fahrrads mit dem mitgelieferten Befestigungssystem montieren. Der maximale Übertragungsabstand beträgt 60 cm.

6 ZEITMODI

Drücken Sie im Standby-Modus die **MODE-Taste (D)**, um durch die verschiedenen Zeitmodi zu blättern.

1. Uhrmodus
2. Stoppuhr-Modus
3. Datei-Modus
4. Freier Speicher-Modus
5. Dual-Timer-Modus
6. Alarm-Modus

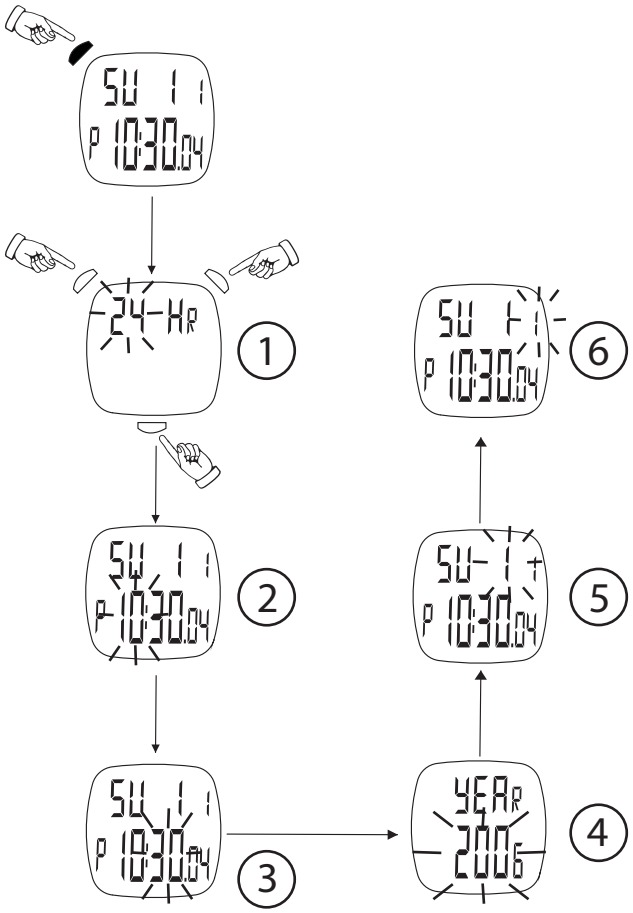


7 UHR EINSTELLEN

Drücken Sie die **MODE-Taste (D)**, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

- Halten Sie die **RESET-Taste (E)** gedrückt, um die Uhrzeiteinstellung aufzurufen.
- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um als Uhrformat 12 Stunden oder 24 Stunden zu wählen.
- Bestätigen Sie mit der **RESET-Taste (E)**.
- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um die Ziffern einzustellen und bestätigen sie die einzelnen Einstellungen von Uhrzeit und Datum folgendermaßen mit der **RESET-Taste (E)**:

  1. Zeitformat
  2. Stunde
  3. Minuten
  4. Jahr
  5. Monat
  6. Tag



- Nach Bestätigen des Tages, kehren Sie in den Uhrmodus zurück.

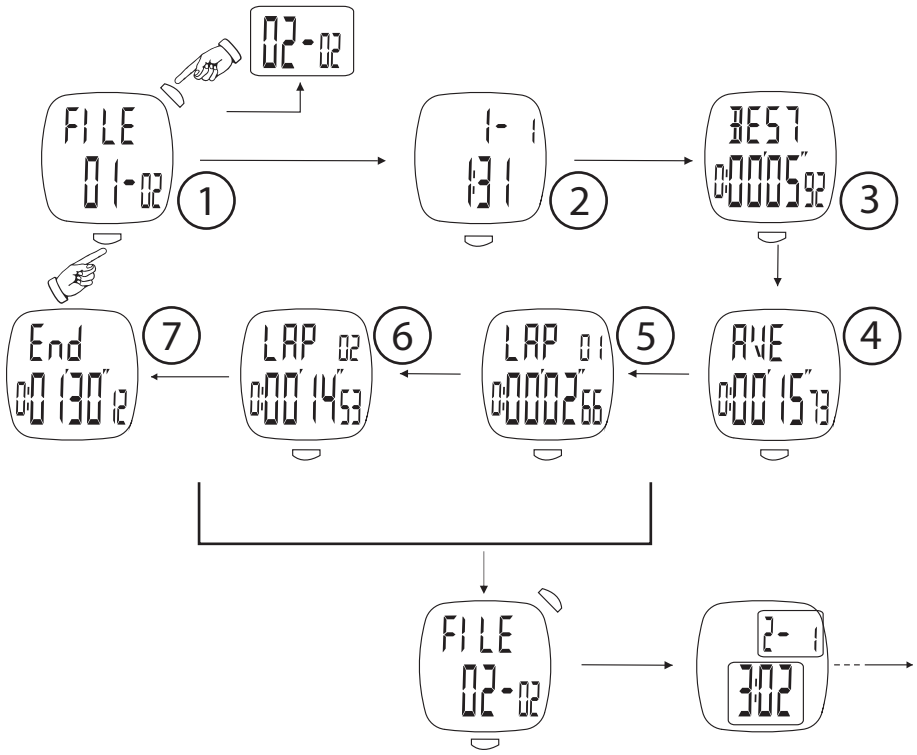
8 STOPPUHR

- Drücken Sie die **MODE-Taste (D)**, bis der Stoppuhr-Modus angezeigt wird.
- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um die Zeitmessung zu starten.
- Drücken Sie die **RUNDEN-Taste (C)**, um die Rundenzeit zu speichern, während die Zeitmessung weiter läuft. Die Rundenzahl wird nach 4 Sekunden angezeigt. Die Zeitmessung wird fortgesetzt.
- Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um die nächste Runde / Zwischenzeit zu speichern.
- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um die Zeitmessung zu stoppen.
- Um die Rundenzeiten in eine Datei zu speichern, drücken Sie die **RUNDEN-Taste (C)**, um die Datei zu speichern. Die Dateinummer wird nach 3 Sekunden angezeigt.

Es können 99 Runden in 20 Dateien gespeichert werden. Wenn der Speicher voll ist, wird "MEMFULL" (Speicher voll) angezeigt.

9 DATEI- / RUNDENSPEICHER

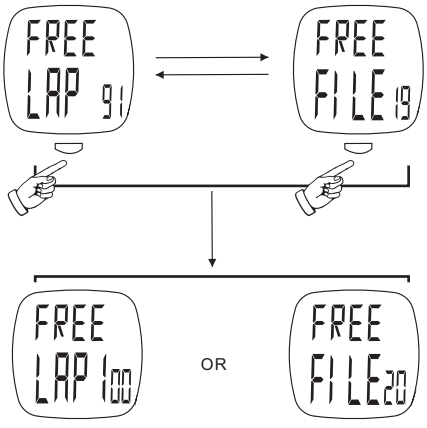
9.1 Dateien anzeigen



- Drücken Sie die **MODE-Taste (D)**, bis der Datei-Modus angezeigt wird.
- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um die Dateinummer auszuwählen (1).
- Drücken Sie die **RUNDEN-Taste (C)**, um die Zeit und die Daten des Eintrags anzuzeigen (2).
- Drücken Sie die **RUNDEN-Taste (C)** wiederholt, um folgendes anzuzeigen:
  - Beste Runde (3)
  - Durchschnitt (4)
  - Alle Rundenzeiten werden in numerischer Reihenfolge bis "**End**" angezeigt (5-6-7).
- Drücken Sie während der Rundenzeit die **RESET-Taste (E)**, um zwischen Rundenzeit und Zwischenzeit zu wechseln. Die Zwischenzeit ist die Zeit zwischen 2 Runden.
- Halten Sie die **RESET-Taste (E)** gedrückt, um den Rundeneintrag zu löschen.

9.2 Freier Speicher

- Drücken Sie die **MODE-Taste (D)**, bis der Freier Speicher-Modus angezeigt wird.
- Drücken Sie die **RUNDEN-Taste (C)**, um zwischen den ungenutzten freien Runden und den Dateieinträgen zu wechseln.
- Halten Sie die **RESET-Taste (E)** gedrückt, um den gesamten Speicher zu löschen.



10 DUAL-TIMER

10.1 Dual-Timer einstellen

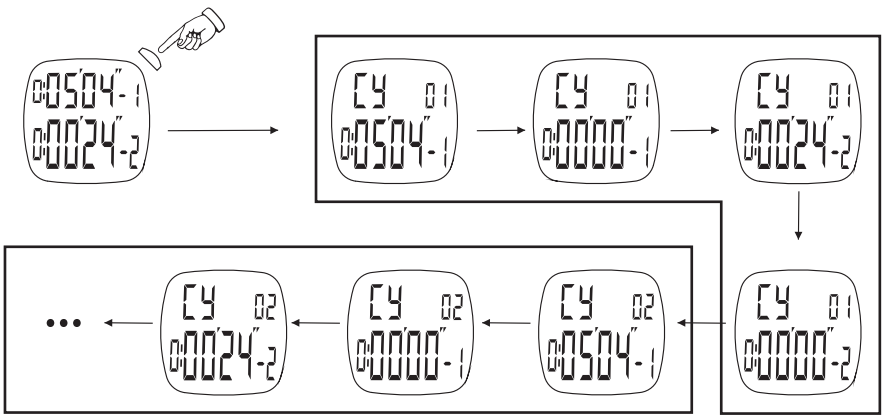
- Drücken Sie die **MODE-Taste (D)**, bis der Dual-Timer-Modus angezeigt wird.
- Halten Sie die **RESET-Taste (E)** gedrückt, um die Timer-Einstellung aufzurufen.
- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um die Stunde des ersten Timers zu wählen.
- Bestätigen Sie mit der **RESET-Taste (E)**.
- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um die Ziffern einzustellen und bestätigen sie die einzelnen Einstellungen des Timers folgendermaßen mit der **RESET-Taste (E)**:

  1. Minuten - Timer 1
  2. Sekunden - Timer 1
  3. Stunde - Timer 2
  4. Minuten - Timer 2
  5. Sekunden - Timer 2

- Drücken Sie die **MODE-Taste (D)**, um die Einstellung zu verlassen.

10.2 Dual-Timer benutzen

- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um den Timer zu starten.



- Timer 1 beginnt mit dem Countdown.
- Während der letzten 3 Sekunden hören Sie einen Piepton.
- Wenn Timer 1 beendet ist, wird automatisch Timer 2 gestartet, der sofort mit dem Countdown beginnt.
- Wenn Timer 2 beendet wird, ist der erste Zyklus beendet.
- Es beginnt automatisch ein neuer Zyklus mit Timer 1.
- Dies geht so weiter, bis der Timer durch Drücken der **ST/STP-Taste (A)** gestoppt wird oder bis 100 Zyklen durchlaufen wurden.
- Drücken Sie die **MODE-Taste (D)**, um den Timer zu löschen.

11 HERZFREQUENZMODUS

11.1 VORSICHT

- Legen Sie den Brustgurt nicht zu eng an.
- Knicken oder falten Sie den Brustgurt nicht, um Beschädigungen zu vermeiden.
- Sie können die Übertragung verbessern und stabilere Signale erhalten, indem Sie die Haut, die den Kontakt des Brustgurtes berührt, anfeuchten.
- Ihr persönlicher Zustand kann die Intensität der gemessenen Signale beeinflussen.
- Benutzen Sie das Herzfrequenzmessgerät nicht in der Nähe einer Straßenbahn, einer Straßenbahnhaltestelle, einem Transformator, einer Umspannstation oder Hochspannungsleitungen usw. Das Funksignal wird durch Hochspannung und starke Magnetfelder in der Umgebung beeinflusst.

11.2 Trainingsbereiche

Trainingsbereiche werden festgelegt, indem Sie die oberen und unteren Herzfrequenzgrenzen einstellen. Diese Grenzen stellen einen bestimmten Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHR) dar.
Die folgende Formel hilft Ihnen, die Bereiche einzuschätzen:

MHR = 220 - (Ihr Alter)

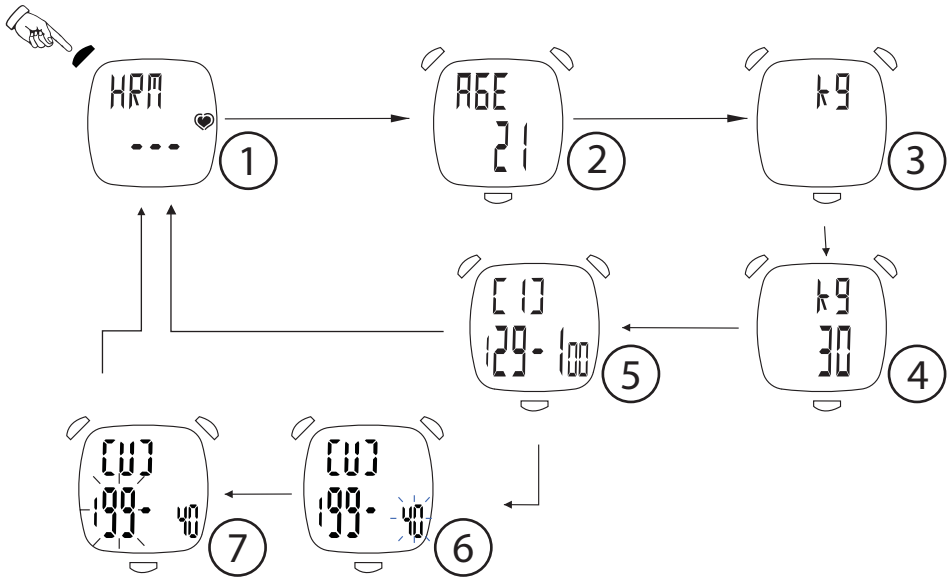
Wählen Sie mithilfe der folgenden Herzfrequenzbereichstabelle den gewünschten Bereich für Ihr Training. **Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie einen Trainingsbereich auswählen, insbesondere, wenn Sie Herzbeschwerden haben.**

Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Glykogenverbrennung / Fettverbrennung	Bereich 3 - Leistung - 80 % - 95 % MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Bereich 2 - Fitness - 60 % - 80 % MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Bereich 1 - Gesundheit - 50 % - 65 % MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

Die HBM Watch 2500 berechnet automatisch 3 Zielbereiche basierend auf Ihrem Alter und Gewicht. Ein zusätzlicher Zielbereich kann frei programmiert werden.

Bereich 1:
Dieser Trainingsbereich ist für ein längeres Training mit geringerer Intensität bestimmt. Das Trainieren in diesem Bereich verbessert sowohl Ihre mentale als auch Ihre physische Gesundheit.
Bereich 2:
Dieser Trainingsbereich wird von Sportlern benutzt, die Ihre Kraft steigern und Ihre Ausdauer bei gleichzeitigem Verbrauchen einer höheren Kalorienzahl verbessern möchten.
Bereich 3:
Dieser Trainingsbereich ist ideal für ein kurzes und sehr intensives Training. Sportler, die an Wettkämpfen teilnehmen, nutzen diesen Bereich, um eine höhere Geschwindigkeit und mehr Kraft zu erreichen. Das Trainieren in diesem Bereich erzeugt eine Sauerstoffschuld und erhöht den Anteil an Milchsäure in den Muskeln.
Bereich U:
Der Benutzer kann seinen eigenen Trainingsbereich nach Rücksprache mit einem Arzt selbst bestimmen, um eigene Trainingsziele zu erreichen.

11.3 Herzfrequenzmessung einstellen



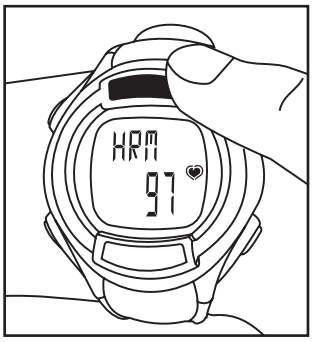
- Drücken Sie die **SENSOR-Taste (F)**, um den Herzfrequenzmodus aufzurufen.
- Halten Sie die **RESET-Taste (E)** gedrückt, um Ihre persönlichen Daten einzugeben.
- Stellen Sie mit der **ST/STP-Taste (A)** (nach oben) und der **RUNDEN-Taste (C)** (nach unten) Ihr Alter ein.
- Bestätigen Sie mit der **RESET-Taste (E)**.
- Drücken Sie die **RUNDEN-Taste (C)**, um zwischen Kilogramm (kg) und Pfund (lb) zu wechseln.
- Bestätigen Sie mit der **RESET-Taste (E)**.
- Stellen Sie mit der **ST/STP-Taste (A)** (nach oben) und der **RUNDEN-Taste (C)** (nach unten) Ihr Gewicht ein.
- Bestätigen Sie mit der **RESET-Taste (E)**.
- Wählen Sie mit der **ST/STP-Taste (A)** den Trainingsbereich (1-2-3 oder U).

Wenn Sie den benutzerdefinierten Trainingsbereich (U) wählen:

- Stellen Sie mit der **ST/STP-Taste (A)** (nach oben) und der **RUNDEN-Taste (C)** (nach unten) Ihre untere Grenze ein.
- Bestätigen Sie mit der **RESET-Taste (E)**.
- Stellen Sie mit der **ST/STP-Taste (A)** (nach oben) und der **RUNDEN-Taste (C)** (nach unten) Ihre obere Grenze ein.
- Bestätigen Sie mit der **RESET-Taste (E)**.

11.4 Herzfrequenzmessung

11.4.1 Mit dem Fingersensor



Tragen Sie die Uhr eng am Handgelenk.

- Drücken Sie die **SENSOR-Taste (F)**, um den Herzfrequenzmodus aufzurufen. (HRM erscheint im Display)
- Drücken Sie mit Ihrem Zeigefinger (flach, nicht nur die Spitze) auf die **SENSOR-Taste (F)** und lassen Sie Ihren Daumen zum Abstützen auf dem Uhrband liegen.
- Wenn Sie richtig drücken, blinkt das Herzsymbol ❤ .
- Drücken Sie, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.

- **Wird Ihre Herzfrequenz nicht erkannt, feuchten Sie Ihren Zeigefinger an.**
- **Stellen Sie sicher, dass die Rückseite Ihrer Uhr guten Kontakt mit Ihrem Handgelenk hat.**
- **Wenn Sie den Fingersensor benutzen und gleichzeitig den Brustgurt tragen, zeigt die Anzeige die Daten des Fingersensors an.**

11.4.2 Den Brustgurtsender benutzen.

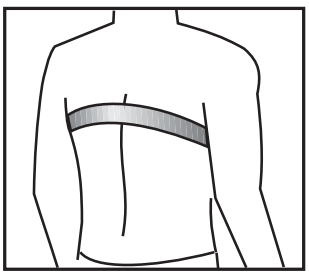
A. Den Brustgurt anlegen

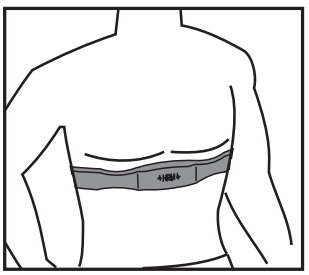
Schließen Sie den Verschluss an einem Ende. Probieren Sie den Brustgurt an Ihrer Brust an und lockern sie das elastische Band, wenn nötig.



Passen Sie die Länge des elastischen Bandes an, bis der Brustgurt bequem sitzt. Das elastische Band muss an Ihrer Brust anliegen. Schließen Sie den Verschluss am anderen Ende. Legen Sie den Brustgurt so an, dass sich der Sensor in der Mitte Ihrer

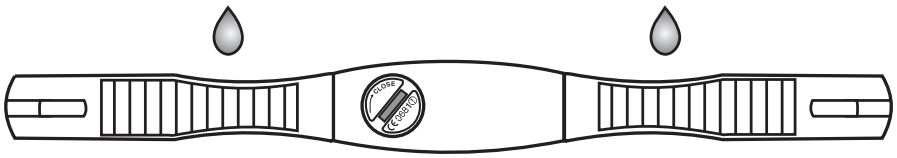
Brust befindet und stellen Sie sicher, dass die Rückseite des Sensors an Ihrer Brust anliegt und Ihre Haut berührt.





Der Brustgurt muss getragen werden, wenn die Herzfrequenzmessfunktion benutzt werden soll.

Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes mit Speichel oder ECG-Gel (erhältlich in Ihrer Apotheke) an, um ständigen Kontakt mit der Haut zu gewährleisten.



B. Brustgurt benutzen

- Drücken Sie die **SENSOR-Taste (F)**, um den Herzfrequenzmodus aufzurufen, wenn Sie den Brustgurt tragen.
- Die Uhr empfängt automatisch die Herzfrequenzdaten vom Brustgurt.
- Das Symbol ❤ rechts beginnt zu blinken, wenn ein Signal vom Brustgurt empfangen wird.
- Die aktuelle Herzfrequenz wird auf der Uhr angezeigt. Neben "**HRM**" wird auch "**RF**" angezeigt, um anzugeben, dass die Daten vom Brustgurt per Funkübertragung empfangen werden.

HRM bleibt stehen und das letzte Herzfrequenzsignal wird angezeigt, wenn kein Signal empfangen wird. Um Energie zu sparen, schaltet die Uhr automatisch zurück in den Uhrmodus, wenn für mehr als etwa 10 Sekunden kein Signal empfangen wird.

DEUTSCH

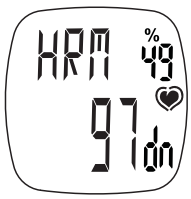
11.4.3 Visuelle Alarm und Tonalarmfunktion

Drücken Sie die **SENSOR-Taste (F)**, um den HRM-Modus aufzurufen. In der Anzeige erscheinen die 3 Daten.

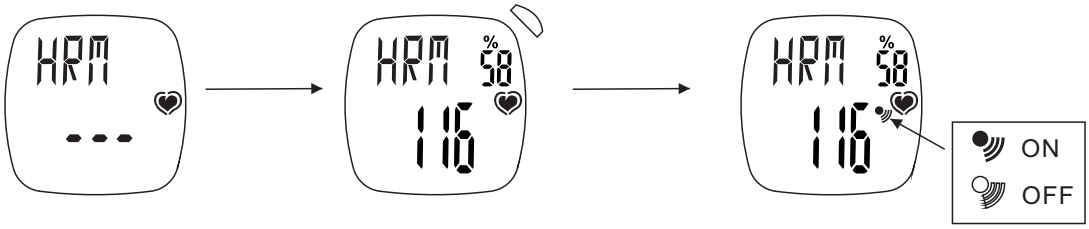
1. Aktuelle Herzfrequenz in bpm
2. % der MHR (maximalen Herzfrequenz)
3. Bereichsangabe

Die Anzeige % der MHR und Bereichsangabe zeigen Ihnen, wie gut Ihr Herz arbeitet.

Wenn Ihre Herzfrequenzgrenze beispielsweise 129 - 100 ist, können folgende Anzeigen erscheinen.

		
unter Bereich	über Bereich	im Bereich

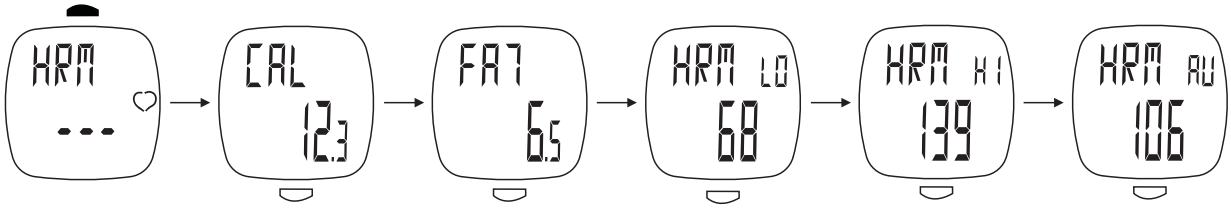
- Drücken Sie die **SENSOR-Taste (G)**, um den HRM-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um den HRM-Alarm zu aktivieren. Das Alarmsymbol wird angezeigt. Ein Signalton warnt Sie, wenn Ihre Herzfrequenz außerhalb des Bereichs liegt.



- Drücken Sie die **ST/STP-Taste (A)**, um den HRM-Alarm zu deaktivieren.

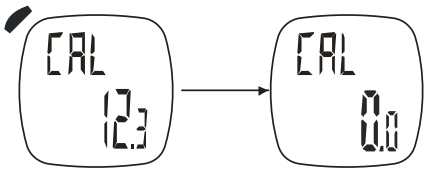
11.4.4 Kalorien- und Fettverbrennungszähler

- Drücken Sie die **SENSOR-Taste (G)**, um den HRM-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die **RUNDEN-Taste (C)** wiederholt, um folgendes anzuzeigen:
  - Verbrauchte Kalorien
  - Verbranntes Fett (in Gramm)
  - Niedrigste Herzfrequenz
  - Höchste Herzfrequenz
  - Durchschnittliche Herzfrequenz



11.4.5 HRM-Daten löschen

- Drücken Sie die **SENSOR-Taste (G)**, um den HRM-Modus aufzurufen.
- Drücken Sie die **RUNDEN-Taste (C)**, um die verbrauchten Kalorien anzuzeigen.
- Halten Sie die **RESET-Taste (E)** gedrückt, um die Daten zu löschen.



- Führen Sie die gleichen Schritte aus, um die anderen Daten zu löschen.

12 ENTSORGUNG DES GERÄTS (UMWELTSCHUTZ)



Am Ende der Nutzungsdauer des Produkts darf das Gerät nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zur Aufbereitung elektrischer und elektronischer Geräte. Das Symbol am Produkt, in der Bedienungsanleitung und/oder Verpackung zeigt dies an.
Einige der Materialien des Produkts können wieder verwendet werden, wenn Sie das Gerät in einer Aufbereitungsstelle abgeben. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialien aus gebrauchten Produkten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte an Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über Sammelstellen in Ihrer Umgebung benötigen.

Batterien müssen vor der Entsorgung des Geräts entnommen werden. Entsorgen Sie die Batterien auf umweltfreundliche Weise entsprechend den örtlichen Vorschriften.

13 TECHNISCHE DATEN

Batterie der Haupteinheit	1 x CR2032 - 3 V - Lithium
Batterie des Senders	1 x CR2032 - 3 V - Lithium
Maximaler Abstand zwischen Uhr und Brustgurt	60 cm
Betriebstemperatur	0 °C - 55 °C

DEUTSCH

14 TOPCOM GARANTIE

14.1 Garantiezeit

Topcom Geräte haben eine 24-monatige Garantiezeit. Die Garantiezeit beginnt an dem Tag, an dem das neue Gerät erworben wurde. Verschleißteile oder Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Geräts nur unerheblich beeinflussen, sind von der Garantie ausgeschlossen.
Der Garantieanspruch muss durch den Originalkaufbeleg, auf dem das Kaufdatum und das Gerätemodell ersichtlich sind, nachgewiesen werden.

14.2 Abwicklung des Garantiefalls

Senden Sie das fehlerhafte Gerät mit dem gültigen Kaufbeleg an ein Topcom Service-Zentrum.
Tritt ein Gerätefehler innerhalb der Garantiezeit auf, übernimmt Topcom oder ein autorisiertes Service-Zentrum unentgeltlich die Reparatur jedes durch einen Material- oder Herstellungsfehler aufgetretenen Defekts.
Topcom wird nach eigenem Ermessen die Garantieansprüche mittels Reparatur oder Austausch des fehlerhaften Geräts oder von Teilen des fehlerhaften Geräts erfüllen. Bei einem Austausch können Farbe und Modell vom eigentlich erworbenen Gerät abweichen.
Das ursprüngliche Kaufdatum bestimmt den Beginn der Garantiezeit. Die Garantiezeit verlängert sich nicht, wenn das Gerät von Topcom oder einem seiner autorisierten Service-Zentren ausgetauscht oder repariert wird.

14.3 Garantieausschlüsse

Schäden oder Mängel, die durch unsachgemäße Handhabung oder Betrieb verursacht werden sowie Defekte, die durch die Verwendung von Nicht-Originalteilen oder die Verwendung von nicht von Topcom empfohlenem Zubehör entstehen, werden nicht von der Garantie abgedeckt.
Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch äußere Einflüsse entstanden sind, wie z. B. Blitzeinschlag, Wasser, Brände oder auch jegliche Transportschäden.
Wenn die Seriennummer des Geräts verändert, entfernt oder unleserlich gemacht wurde, kann keine Garantie in Anspruch genommen werden.

1 INTRODUCCIÓN

Al hacer ejercicio o practicar un deporte, su corazón se acelera de forma natural para bombear sangre al cuerpo de acuerdo con el nivel de energía aumentado.
El pulsómetro HBM Watch 2500 ofrece funciones de medición cardíaca y grabación de datos, así como las funciones de hora normales propias de un reloj. Su diseño le permitirá llevarlo puesto cómodamente mientras hace ejercicio, así como en el uso diario.
El HBM Watch 2500 puede funcionar «según las necesidades» sin la banda de pecho. El usuario puede colocar su dedo en el sensor entre 4 y 12 segundos para obtener una lectura o puede medir el ritmo cardíaco «continuamente» con un transmisor pectoral incluido.

2 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Lea atentamente este manual antes de utilizarlo.
- Consérvelo para poder consultarlo en un futuro.
- La utilización de un monitor cardíaco NO sustituye la atención médica profesional. Si padece alguna enfermedad, un trastorno cardíaco o ha empezado a entrenar recientemente, le recomendamos que consulte con su médico o hable con su entrenador para establecer un plan de entrenamiento que le convenga.
- El HBM Watch 2500 sólo debe utilizarse como guía para mantener un ritmo cardíaco seguro durante los ejercicios. NO hay que depender de él como monitor médico del ritmo cardíaco. Si no está seguro de cómo afectará el programa de ejercicios a su corazón, consulte a un médico.
- Para garantizar su seguridad, utilice el HBM Watch 2500 bajo prescripción médica o del entrenador si presenta alguna de estas condiciones:
  - Enfermedad cardiopulmonar
  - Obesidad
  - No ha practicado ejercicio físico durante un largo período

3 SUSTITUCIÓN DE LA PILA

Si no está familiarizado con la electrónica, solicite a un profesional que le sustituya la pila. No abra usted mismo el reloj.

3.1 Reloj

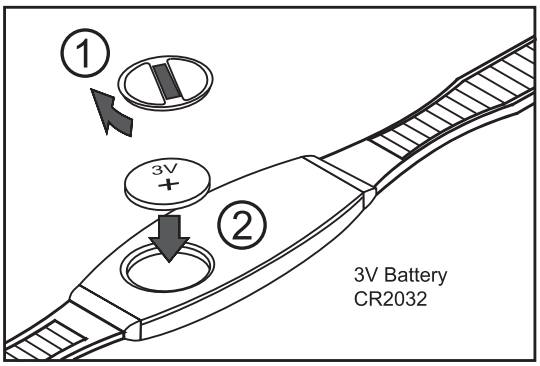
- Retire la tapa posterior del reloj con un destornillador pequeño.
- Extraiga la pila antigua.
- Instale la nueva pila 3 V (CR2032) con el polo positivo (+) hacia arriba y coloque de nuevo la tapa.



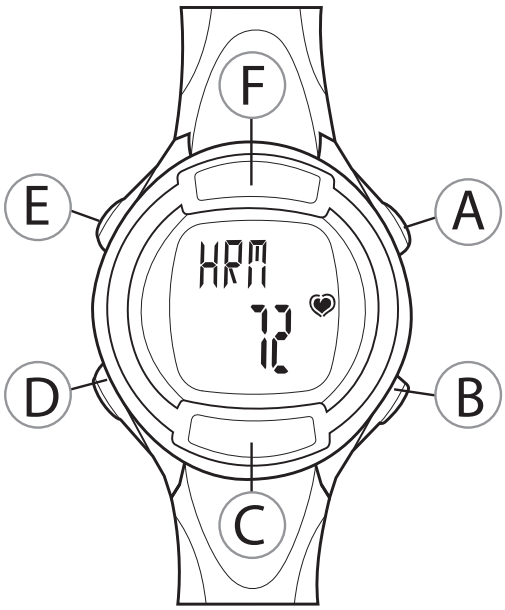
3V / CR2032

3.2 Banda de pecho

- Retire la tapa de la pila situada en la parte inferior de la banda usando para ello una moneda pequeña.
- Extraiga la pila antigua.
- Instale la nueva pila 3 V (CR2032) con el polo positivo (+) mirando hacia la tapa de la pila y coloque de nuevo la tapa.



4 BOTONES



A. BOTÓN INICIO / PARADA [St/Stp]

- «Inicia» o «detiene» la función de cronógrafo durante el modo de cronógrafo.
- Navega por los archivos.
- Alterna entre la posición de encendido y apagado.
- Activa o desactiva la alarma durante el modo de alarma.
- Aumenta los dígitos en la pantalla de configuración.

B. BOTÓN LUZ [Light]

- Enciende la luz de fondo.

C. BOTÓN VUELTA [Lap]

- Disminuye los dígitos en la pantalla de configuración.
- Selecciona uno de los datos diferentes del monitor de ritmo cardíaco en el modo de ritmo cardíaco.

D. BOTÓN MODO [Mode]

- Selecciona las diferentes funciones en el modo de tiempo.
- Selecciona los elementos de configuración en la pantalla de configuración.

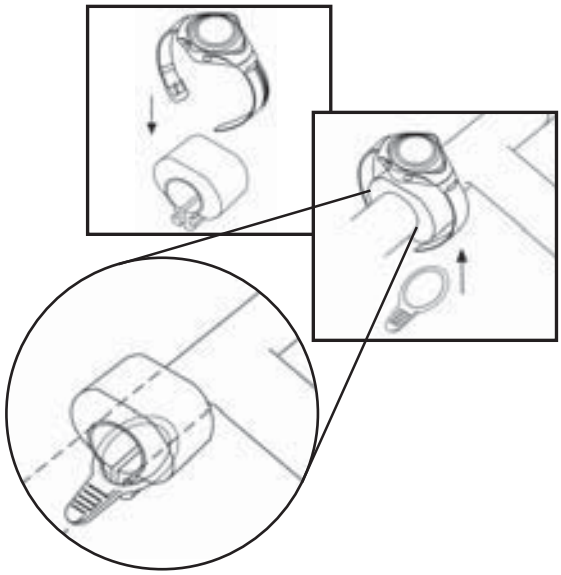
E. BOTÓN REINICIO [Reset]

- «Restablece» la función de cronógrafo durante el modo de cronógrafo.

F. BOTÓN SENSOR [Sensor]

- Activa el modo de ritmo cardíaco.
- Manténgalo pulsado si desea medir su ritmo cardíaco.

5 MONTAJE EN LA BICICLETA

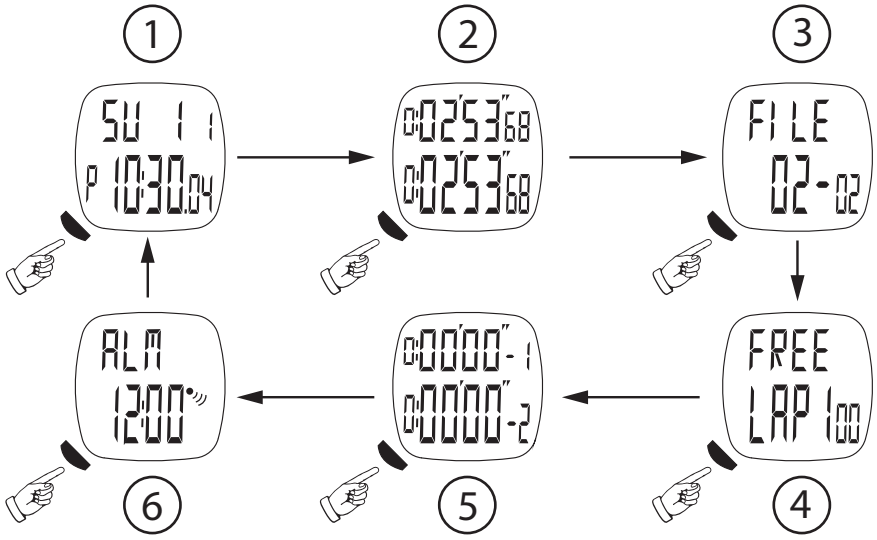


El HBM Watch 2500 puede llevarse como un reloj en la muñeca o fijarse en el manillar de la bicicleta con el sistema de montaje opcional incluido. La distancia máxima de transmisión debe ser inferior a 60 cm.

6 MODOS DE TIEMPO

En modo en espera, pulse el botón **MODO (D)** para navegar por los diferentes modos de tiempo.

1. Modo Reloj
2. Modo Cronógrafo
3. Modo Archivo
4. Modo Memoria libre
5. Modo Temporizador doble
6. Modo Alarma

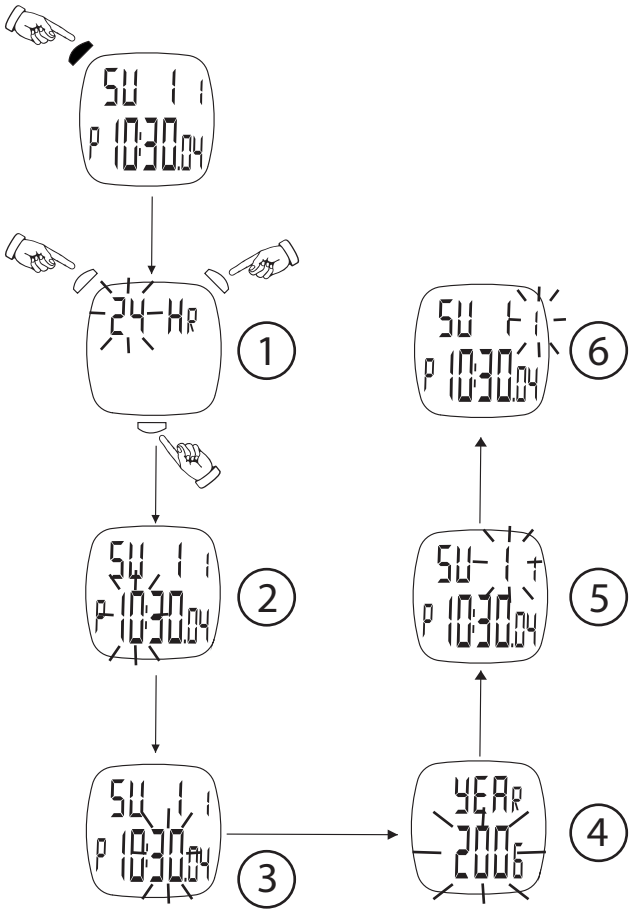


7 CONFIGURACIÓN DEL RELOJ

Pulse el botón **MODO (D)** hasta que se muestre el reloj.

- Pulse y mantenga pulsado el botón **REINICIO (E)** para entrar en el modo Configuración de reloj.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para seleccionar un formato de 12 horas o de 24 horas.
- Pulse el botón **REINICIO (E)** para confirmar.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para ajustar los dígitos y el botón **REINICIO (E)** para confirmar cada configuración de fecha y hora, como se indica a continuación:

  1. Formato de hora
  2. Hora
  3. Minutos
  4. Año
  5. Mes
  6. Día



- Tras confirmar el día entrará en el modo Reloj.

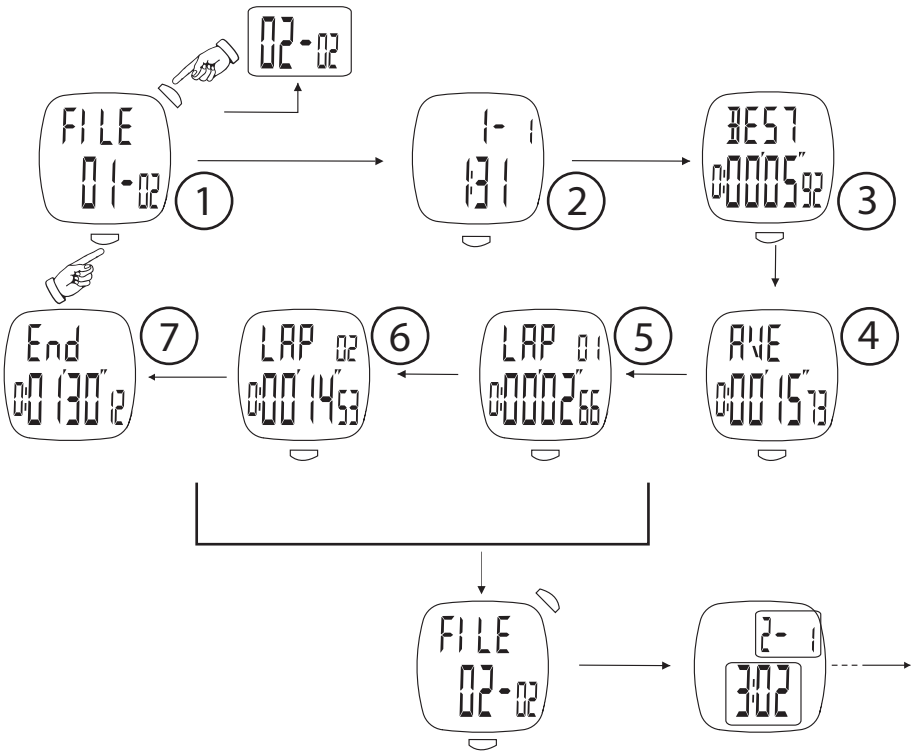
8 CRONÓGRAFO

- Pulse el botón **MODO (D)** hasta que se muestre el modo Cronógrafo.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para iniciar el cronógrafo.
- Pulse el botón **VUELTA (C)** para guardar el tiempo por vuelta, cuando funciona el cronógrafo. El número de vueltas se mostrará transcurridos 4 segundos. El cronógrafo continuará.
- Repita el paso anterior para registrar el siguiente tiempo intermedio / vuelta.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para detener el cronógrafo.
- Para guardar los registros de vueltas en un archivo, pulse el botón **VUELTA (C)**. El número de archivo se mostrará durante 3 segundos.

Pueden guardarse 99 vueltas en 20 archivos. Si la memoria está llena, se mostrará «MEMLLENA».

9 MEMORIA DE ARCHIVOS O VUELTAS

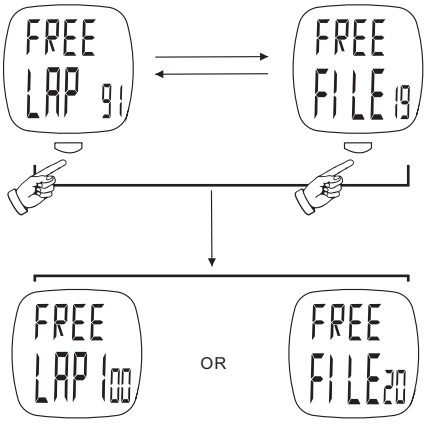
9.1 Lectura de los archivos



- Pulse el botón **MODO (D)** hasta que se muestre el modo Archivo.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para seleccionar el número de archivo (1).
- Pulse el botón **VUELTA (C)** para leer la hora y fecha de la grabación (2).
- Pulse el botón **VUELTA (C)** varias veces para leer:
  - Mejor vuelta (3)
  - Tiempo medio (4)
  - Todos los tiempos por vuelta en orden numérico hasta que se muestre «**Fin**» (5-6-7)
- Durante el tiempo por vuelta, pulse el botón **REINICIO (E)** para alternar entre el tiempo por vuelta y el tiempo intermedio. El tiempo intermedio es el tiempo existente entre 2 vueltas.
- Pulse y mantenga pulsado el botón **REINICIO (E)** para borrar el registro de vueltas.

9.2 Memoria libre

- Pulse el botón **MODO (D)** hasta que se muestre el modo Memoria libre.
- Pulse el botón **VUELTA (C)** para alternar entre las vueltas libres no utilizadas y los registros de archivos.
- Pulse y mantenga pulsado el botón **REINICIO (E)** para borrar toda la memoria.



10 TEMPORIZADOR DOBLE

10.1 Configuración del temporizador doble

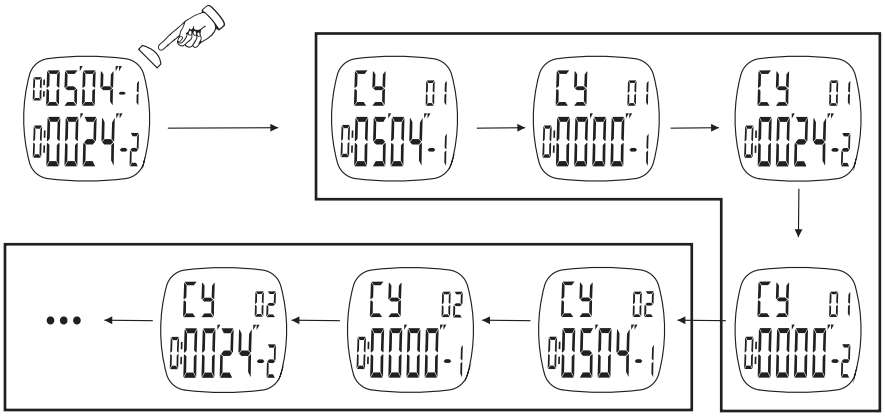
- Pulse el botón **MODO (D)** hasta que se muestre el modo Temporizador doble.
- Pulse y mantenga pulsado el botón **REINICIO (E)** para entrar en el modo Configuración de temporizador.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para seleccionar la hora del primer temporizador.
- Pulse el botón **REINICIO (E)** para confirmar.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para ajustar los dígitos y el botón **REINICIO (E)** para confirmar cada configuración del temporizador:

  1. Minutos - Temporizador 1
  2. Segundos - Temporizador 1
  3. Hora - Temporizador 2
  4. Minutos - Temporizador 2
  5. Segundos - Temporizador 2

- Pulse el botón **MODO (D)** para abandonar la configuración.

10.2 Utilización del temporizador doble

- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para iniciar el temporizador.



- El temporizador 1 empieza la cuenta atrás.
- En los últimos 3 segundos se oye un pitido.
- Cuando haya finalizado el temporizador 1, saltará automáticamente al temporizador 2 y seguirá con la cuenta atrás.
- Cuando haya finalizado el temporizador 2, habrá finalizado el primer ciclo.
- A continuación, se iniciará un nuevo ciclo para el temporizador 1.
- Esto continuará hasta que se detenga el temporizador pulsando el botón **IN/PAR (A)** o cuando hayan pasado 100 ciclos.
- Pulse el botón **MODO (D)** para borrar los datos del temporizador.

11 MODO RITMO CARDÍACO

11.1 PRECAUCIONES

- Evite ajustar la banda demasiado fuerte.
- No doble ni pliegue la banda de pecho para evitar posibles daños.
- Si humedece la piel que está en contacto con la zona conductora de la banda de pecho, mejorará la conducción y obtendrá una señal más estable.
- La condición física de un individuo puede afectar a la intensidad de la señal medida.
- Evite utilizar el monitor de ritmo cardíaco cerca de un tranvía, una parada de tranvía, un transformador, una subestación eléctrica, líneas de alta tensión, etc. La señal de radio se verá afectada por la influencia de campos magnéticos intensos y de alta tensión.

11.2 Zonas de ejercicio

Para establecer las zonas de ejercicio, se configuran los límites superior e inferior del ritmo cardíaco. Estos límites constituyen un determinado porcentaje de su ritmo cardíaco máximo (MHR por sus siglas inglesas).
La siguiente fórmula le ayudará a efectuar una suposición correcta:

MHR = 220 - (su edad)

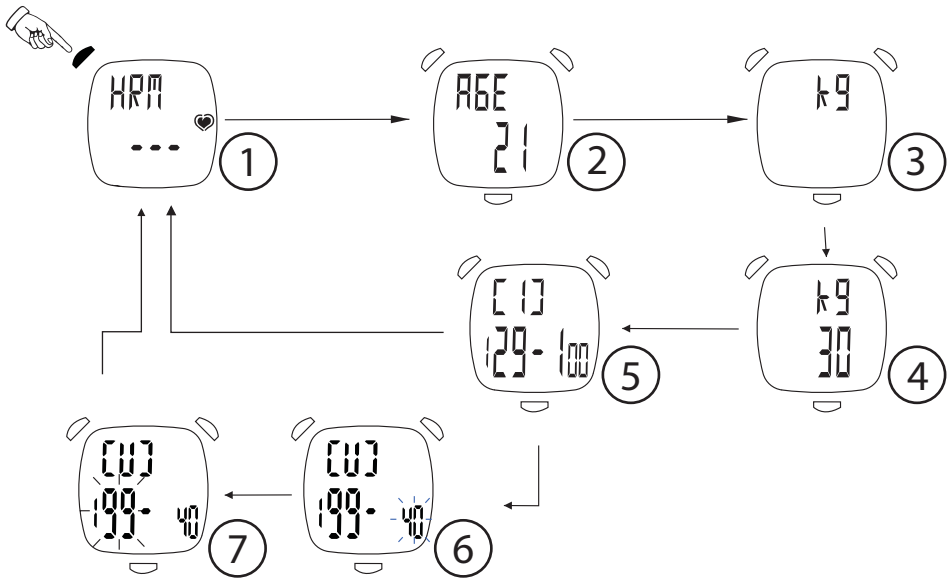
Utilice el siguiente gráfico de zona de ritmo cardíaco para seleccionar la zona en que desea realizar los ejercicios. **Cuando seleccione una zona de entrenamiento, debe consultar su decisión con un médico, especialmente si padece alguna cardiopatía.**

Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Quema de glucógeno / Quema de grasa	Zona 3 - Entrenamiento para competiciones - MHR entre un 80 % y un 95 %									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zona 2 - Entrenamiento - MHR entre un 60 % y un 80 %									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zona 1 - Salud - MHR entre un 50 % y un 65 %									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100

El HBM Watch 2500 calculará automáticamente 3 zonas objetivo según su edad y peso. Se puede programar libremente una zona objetivo adicional.

Zona 1:
Esta zona de ejercicio está prevista para sesiones de entrenamiento largas a baja intensidad. Si entrena en esta zona, mejorará su salud mental y física.
Zona 2:
Esta zona de ejercicio la utilizan los atletas que desean aumentar su fuerza y mejorar su resistencia, mientras queman un número de calorías superior.
Zona 3:
Esta zona de entrenamiento es ideal para sesiones de entrenamiento cortas y muy intensivas. Los atletas que compiten la utilizan para lograr una velocidad superior y una fuerza explosiva. Al hacer ejercicio en esta zona se necesitará más oxígeno y aumentará la cantidad de ácido láctico en el tejido muscular.
Zona U:
El usuario puede definir su propia zona de ejercicio tras consultarlo con un médico para conseguir su objetivo de entrenamiento.

11.3 Configuración del monitor de ritmo cardíaco



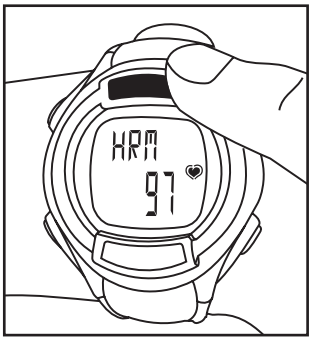
- Pulse el botón **SENSOR (F)** para entrar en el modo Ritmo cardíaco.
- Pulse y mantenga pulsado el botón **REINICIO (E)** para entrar en la configuración de datos personales.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para aumentar su edad y el botón **VUELTA (C)** para disminuirla.
- Pulse el botón **REINICIO (E)** para confirmar.
- Pulse el botón **VUELTA (C)** para alternar entre kilogramos (kg) y libras (lb).
- Pulse el botón **REINICIO (E)** para confirmar.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para aumentar su peso y el botón **VUELTA (C)** para disminuirlo.
- Pulse el botón **REINICIO (E)** para confirmar.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para seleccionar la zona de ejercicio (1-2-3 o U).

Si selecciona la zona de entrenamiento definida por el usuario:

- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para aumentar su límite inferior y el botón **VUELTA (C)** para disminuirlo.
- Pulse el botón **REINICIO (E)** para confirmar.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para aumentar su límite superior y el botón **VUELTA (C)** para disminuirlo.
- Pulse el botón **REINICIO (E)** para confirmar.

11.4 Medición del ritmo cardíaco

11.4.1 Utilización del sensor táctil para dedos



Ajuste firmemente el reloj a su muñeca.

- Pulse el botón **SENSOR (F)** para entrar en el modo Ritmo cardíaco (se mostrará HRM).
- Coloque el dedo índice (la yema, no la punta) encima del botón **SENSOR (F)** y deje que su pulgar se apoye en la banda.
- Si presiona correctamente, parpadeará ❤ el icono del corazón.
- Presione hasta que aparezca su ritmo cardíaco.

- **Si no se ha detectado el ritmo cardíaco, humedezca la yema del dedo índice.**
- **Asegúrese de que la parte posterior del reloj está en buen contacto con la muñeca.**
- **Si utiliza el sensor táctil para dedos, mientras lleva puesta la banda transmisora, el reloj mostrará los datos del sensor.**

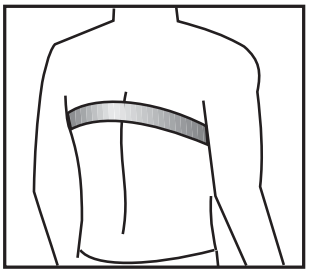
11.4.2 Utilización de la banda transmisora

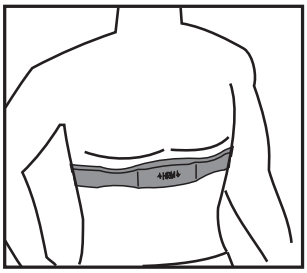
A. Colocación de la banda

Fije el cierre de un extremo. Colóquese la banda en el pecho y aflójela, si fuera necesario.



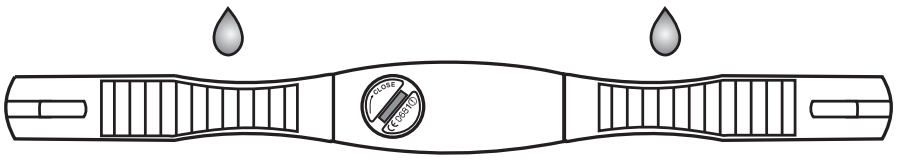
Ajuste la longitud de la banda elástica hasta que se sienta cómodo con ella. Debe estar bien ajustada al pecho. Fije el cierre en el otro extremo. Ajuste el sensor en el centro de su pecho y asegúrese de que la parte posterior del mismo esté bien ajustada al pecho y toque la piel.





La banda de pecho debe llevarse puesta mientras utilice la función de ritmo cardíaco.

Humedezca las almohadillas conductoras de la banda de pecho con saliva o gel ECG (disponible en su farmacia local) para garantizar un buen contacto con la piel en todo momento.



B. Utilización de la banda

- Pulse el botón **SENSOR (F)** para entrar en el modo Ritmo cardíaco, cuando lleve la banda transmisora.
- El reloj recibirá automáticamente los datos del ritmo cardíaco procedentes de la banda.
- El icono ❤ a la derecha empezará a parpadear, si se recibe una señal de la banda transmisora.
- El ritmo cardíaco actual se mostrará en el reloj. Junto a «**HRM**» se mostrará «**RF**» para indicar que los datos se han obtenido de la banda transmisora a través de una radiofrecuencia inalámbrica.

La interfaz HRM se congelará y se mostrará el último registro de ritmo cardíaco, si no se ha recibido ninguna señal. Para el ahorro de energía, el reloj regresará automáticamente al modo de reloj, si no se recibe ninguna señal durante 10 segundos.

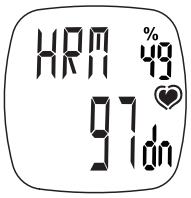
11.4.3 Función de alarma visual y sonora

Pulse el botón **SENSOR (F)** para entrar en el modo HRM y la pantalla mostrará los 3 datos.

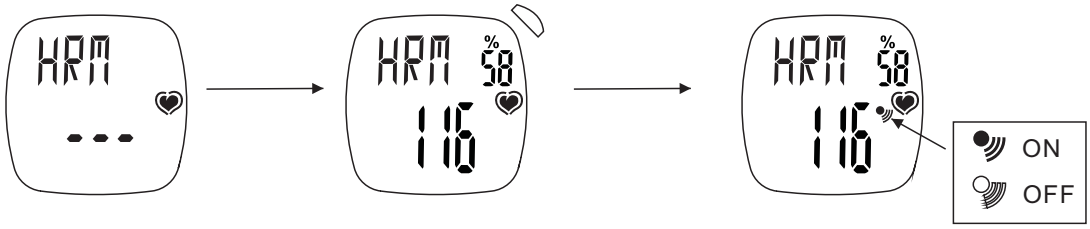
1. Ritmo cardíaco actual en lpm
2. Porcentaje de MHR
3. Indicador de zona

El porcentaje de MHR y el indicador de zona permiten conocer el estado de su corazón.

Por ejemplo, si los límites de su ritmo cardíaco son 129-100, aparecerán las siguientes interfaces.

		
por debajo de la zona	por encima de la zona	en la zona

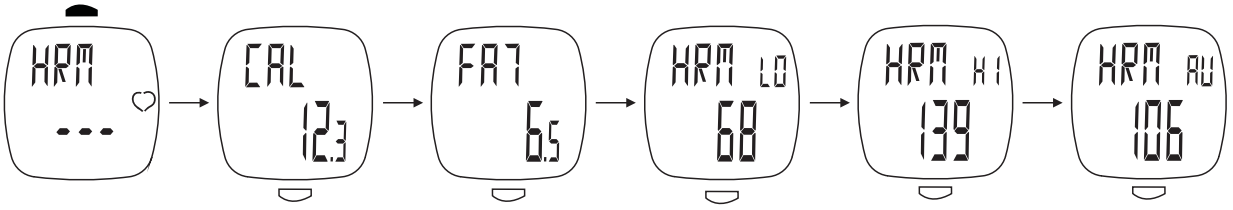
- Pulse el botón **SENSOR (G)** para entrar en el modo HRM.
- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para activar la alarma del HRM. Se muestra en pantalla el icono de alarma . Un «pitido» le avisará si su ritmo cardíaco está fuera de la zona.



- Pulse el botón **IN/PAR (A)** para desactivar la alarma del HRM.

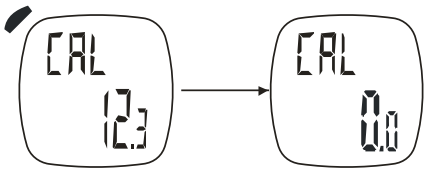
11.4.4 Contador de quema de grasa y calorías

- Pulse el botón **SENSOR (G)** para entrar en el modo HRM.
- Pulse el botón **VUELTA (C)** varias veces para leer:
  - Calorías quemadas
  - Grasa quemada (en gramos)
  - Ritmo cardíaco inferior
  - Ritmo cardíaco superior
  - Ritmo cardíaco medio



11.4.5 Eliminación de datos de HRM

- Pulse el botón **SENSOR (G)** para entrar en el modo HRM.
- Pulse el botón **VUELTA (C)** para ver las calorías quemadas.
- Pulse y mantenga pulsado el botón **REINICIO (E)** para borrar los datos.



- Siga los mismos pasos para borrar los demás datos.

12 ELIMINACIÓN DEL DISPOSITIVO (MEDIO AMBIENTE)



Este producto no debe ser desechado en un contenedor normal al final de su vida útil, sino en un punto de recogida destinado al reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Tanto en el producto como en el manual del usuario y en la caja se incluye este símbolo.
Algunos de los materiales del producto podrán reutilizarse, si los lleva a un punto de reciclaje. La reutilización de algunas de las piezas o materias primas de estos productos supone una importante contribución a la protección del medio ambiente. Si necesita más información sobre los puntos de reciclaje existentes en su zona, póngase en contacto con las autoridades locales correspondientes.

Deben retirarse las pilas antes de eliminar el dispositivo.
Elimine las pilas sin contaminar el medio ambiente de acuerdo con la normativa de su país.

13 ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Pila de la unidad principal	1 pila de litio CR2032 de 3 V
Pila del transmisor	1 pila de litio CR2032 de 3 V
Distancia máxima entre el reloj y la banda de pecho	60 cm
Temperatura de funcionamiento	0-55 °C

14 GARANTÍA TOPCOM

14.1 Período de garantía

Las unidades de Topcom tienen un período de garantía de 24 meses. El período de garantía entra en vigor el día en que se adquiere la nueva unidad. La garantía no cubre los consumibles ni los defectos que tengan un efecto insignificante en el funcionamiento o en el valor del equipo.
La garantía debe demostrarse presentando el comprobante original de compra, en el que constarán la fecha de compra y el modelo de la unidad.

14.2 Tratamiento de la garantía

La unidad defectuosa deberá devolverse al centro de servicio técnico de Topcom junto con un comprobante de compra válido.
Si la unidad tiene una avería durante el período de garantía, Topcom o su centro de servicio técnico oficial repararán sin cargo alguno cualquier avería causada por defectos de material o fabricación.
Topcom, a su discreción, cumplirá sus obligaciones de garantía reparando o sustituyendo las unidades defectuosas o las piezas de las unidades defectuosas. En caso de sustitución, el color y el modelo podrán variar respecto a los de la unidad adquirida inicialmente.
La fecha de compra inicial determinará el comienzo del período de garantía. Este no se ampliará si Topcom o sus centros de servicio técnico autorizados cambian o reparan la unidad.

14.3 Limitaciones de la garantía

Los daños o defectos causados por el tratamiento o la manipulación incorrectos, así como los daños resultantes del uso de piezas o accesorios no originales no recomendados por Topcom, no están cubiertos por la garantía.
La garantía no cubre los daños ocasionados por factores externos tales como relámpagos, agua o fuego ni tampoco los daños causados durante el transporte.
La garantía no será válida si el número de serie de las unidades se cambia, se elimina o resulta ilegible.

1 INTRODUKTION

När du motionerar eller idrottar ökar din hjärtfrekvens och pumpar ut mer blod till kroppen i takt med den ökade energinivån.
HBM Watch 2500 innehåller funktioner för mätning av hjärtat och dataregistrering, förutom de vanliga klockfunktionerna. Designen gör att du både kan bära den när du idrottar och ha den som vardagsklocka.
Du kan använda HBM Watch 2500 tillfälligt, utan bröstbälte, och kan placera ett finger på sensorn i 4 till 12 sekunder för att göra en avläsning, eller mäta hjärtfrekvensen kontinuerligt, med den medföljande sändaren som sätts på bröstet.

2 SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

- Läs igenom bruksanvisningen noggrant före användning.
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens.
- Användning av en hjärtmätare ersätter INTE professionell medicinsk kontroll. Om du lider av hjärtbesvär, illamående eller nyligen har börjat motionera, rekommenderar vi att du talar med en läkare eller din tränare och lägger upp en motionsplan som passar dig.
- HBM Watch 2500 ska endast användas som vägledning för att upprätthålla en säker hjärtfrekvens vid motionering. Du ska INTE förlita dig på den som på en medicinsk hjärtfrekvensmätare. Om du är osäker på hur ditt motionsprogram kommer att påverka ditt hjärta ska du rådfråga en läkare.
- För att garantera din säkerhet ska du använda HBM Watch 2500 enligt en läkares eller tränares anvisningar om du lider av något av följande:
  – Hjärtlungsjukdom
  – Fetma
  – Om du inte har motionerat under en längre tidsperiod

3 BYTA BATTERI

Om du inte är kunnig inom elektronik ska du låta en fackkunnig person byta batteriet. Öppna inte klockan själv.

3.1 Klocka

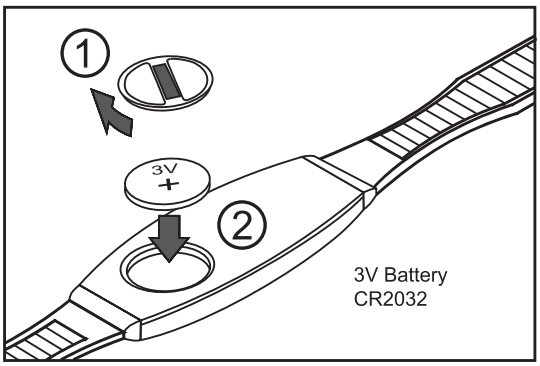
- Ta bort det bakre höljet på klockan med en liten skruvmejsel.
- Avlägsna det gamla batteriet.
- Sätt i det nya 3V-batteriet (CR2032) med den positiva (+) polen uppåt och sätt tillbaka höljet.



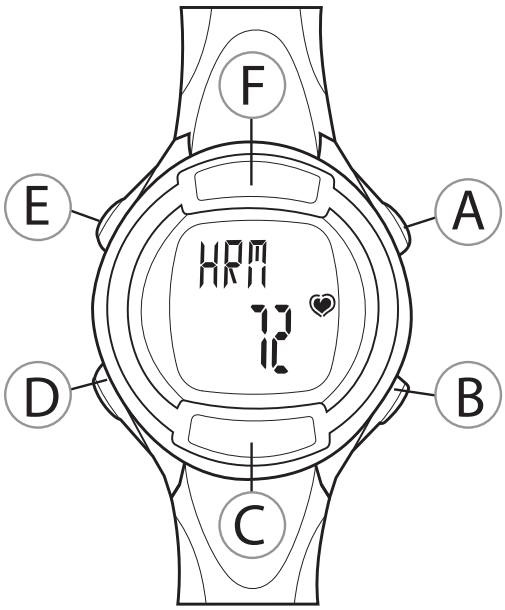
3V / CR2032

3.2 Bröstbälte

- Avlägsna batteriluckan från undersidan av bältet med hjälp av ett litet mynt.
- Avlägsna det gamla batteriet.
- Sätt i det nya 3V-batteriet (CR2032) med den positiva (+) polen uppåt och sätt tillbaka batteriluckan.



4 KNAPPAR



A. START/STOPPKNAPP [St/Stp]

- För att "starta" eller "stoppa" kronograffunktionen i kronografläget.
- För att bläddra bland filer.
- För att slå Av och På.
- För att aktivera och inaktivera larmet i larmläge.
- För att förstora siffrorna i inställningsläget.

B. LJUSKNAPP [Light]

- För att slå på bakgrundslampan.

C. VARVKNAPP [Lap]

- För att minska siffrorna i inställningsläget.
- För att välja någon av de olika hjärtfrekvensmätningarna i hjärtövervakningsläget.

D. LÄGESKNAPP [Mode]

- För att välja bland de olika funktionerna i tidsläget.
- För att välja mellan inställningsobjekten i inställningsläget.

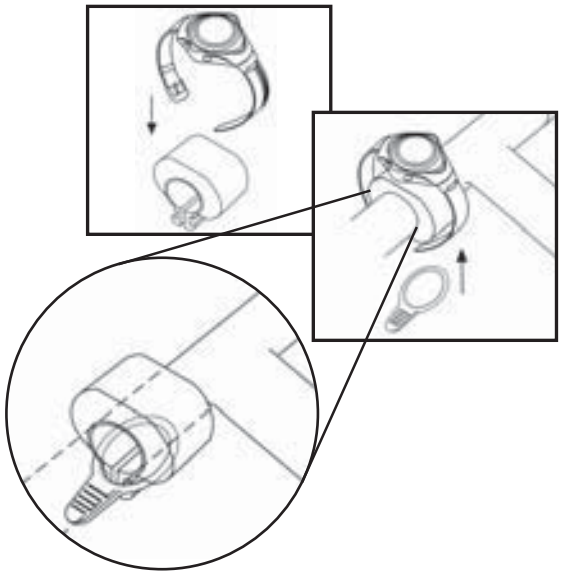
E. ÅTERSTÄLLNINGSKNAPP [Reset]

- För att "återställa" kronograffunktionen i kronografläget.

F. SENSORKNAPP [Sensor]

- För att aktivera hjärtfrekvensläget.
- Tryck på och håll ned för att mäta din hjärtfrekvens.

5 MONTERING PÅ CYKEL

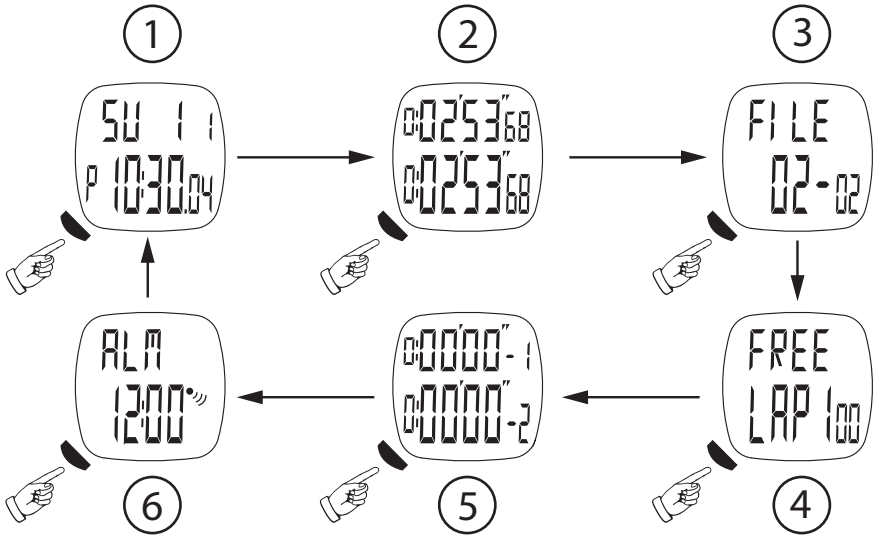


HBM Watch 2500 kan bäras som en klocka på handleden eller monteras på styret till din cykel med hjälp av det medföljande monteringssystemet. Maximalt sändningsavstånd bör vara mindre än 60 cm.

6 TIDSLÄGEN

I viloläget trycker du på **LÄGESKNAPPEN (D)** för att bläddra genom de olika tidslägena.

1. Klockläge
2. Kronografläge
3. Filläge
4. Läget Ledigt minne
5. Läget dubbel timer
6. Larmläge

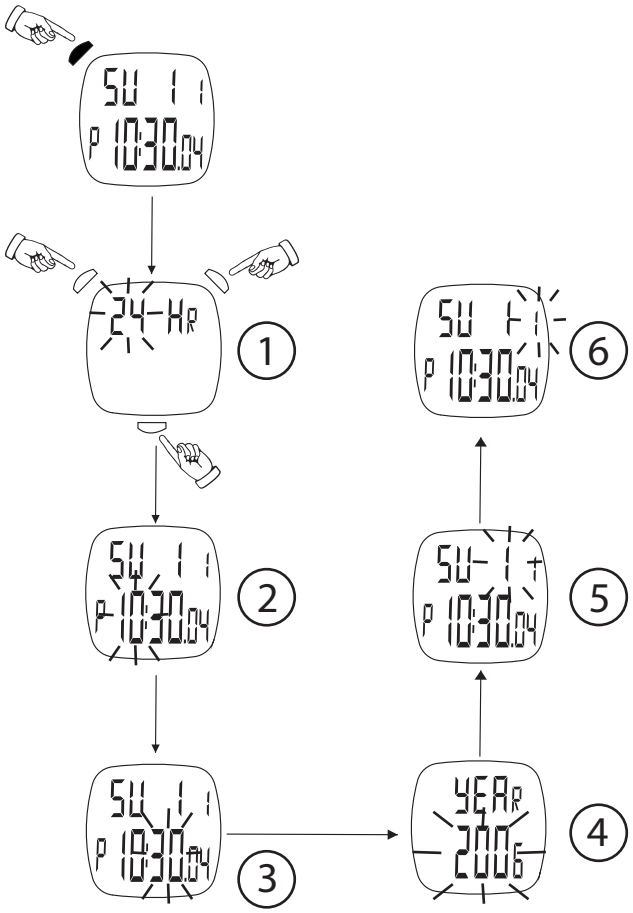


7 KLOCKINSTÄLLNING

Tryck på **LÄGESKNAPPEN (D)** tills klockan visas.

- Tryck på och håll ned **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att komma till klockinställningsläget.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att välja 12-timmars- eller 24-timmarsformat.
- Tryck på **ÅTERSTÄLLNINGS-KNAPPEN (E)** för att bekräfta.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att justera siffrorna och tryck på **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att bekräfta varje inställning av tid och datum enligt följande:

  1. Tidsformat
  2. Timme
  3. Minuter
  4. År
  5. Månad
  6. Dag



- När du har bekräftat dagen ska du gå till klockläget.

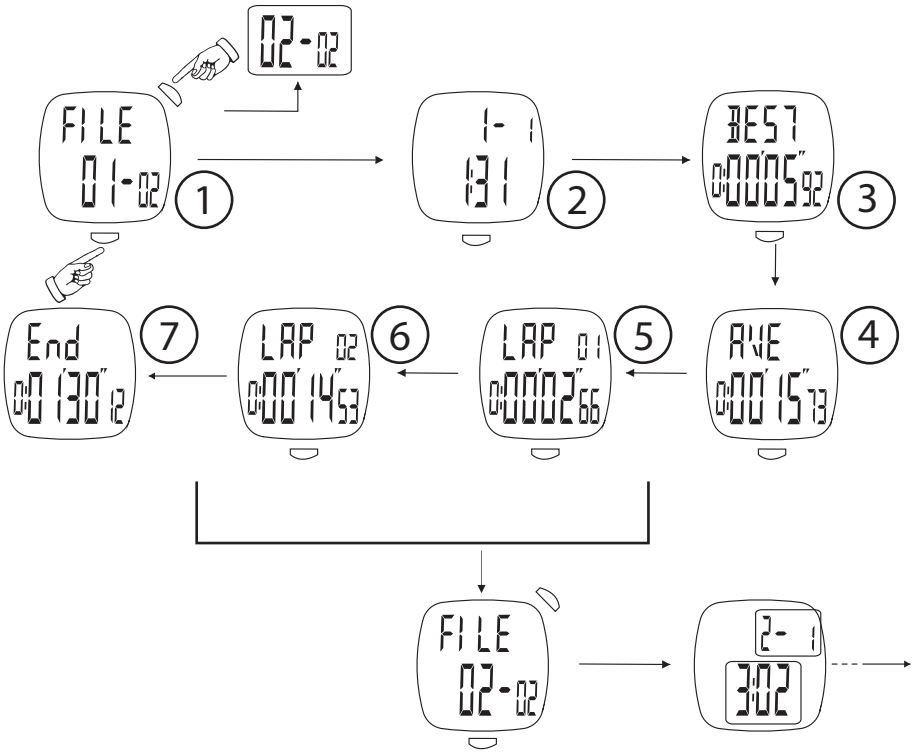
8 KRONOGRAF

- Tryck på **LÄGESKNAPPEN (D)** tills kronografläget visas.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att starta kronografen.
- Tryck på **VARVKNAPPEN (C)** för att spara varvtid när kronografen är igång. Varvnumret visas efter 4 sekunder. Kronografen fortsätter.
- Upprepa föregående steg för att registrera nästa varv/mellantid.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att stoppa kronografen.
- Om du vill spara varvmätningarna i en fil trycker du på **VARVKNAPPEN (C)** för att spara filen. Filnumret visas i 3 sekunder.

99 Varv i 20 filer kan lagras. Om minnet är fullt visas "MEMFULL".

9 FIL/VARVMINNE

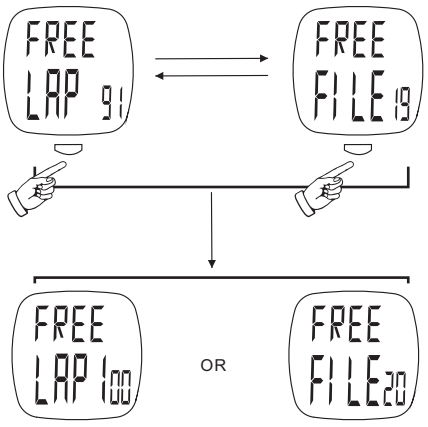
9.1 Hur man läsera filerna



- Tryck på **LÄGESKNAPPEN (D)** tills filläget visas.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att välja filnummer (1).
- Tryck på **VARVKNAPPEN (C)** för att läsa tid och data för registreringen (2).
- Tryck på **VARVKNAPPEN (C)** flera gånger för att läsa:
  – Bästa varv (3)
  – Genomsnittlig tid (4)
  – Alla varvtider i numerisk ordning tills **"End"** visas (5-6-7)
- Under varvstiden trycker du på **ÅTERSTÄLLNINSKNAPPEN (E)** för att växla mellan varvstiden och mellantiden. Mellantiden är tiden mellan 2 varv.
- Tryck på och håll ned **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att radera registreringen av varvet.

9.2 Ledigt minne

- Tryck på **LÄGESKNAPPEN (D)** tills läget Ledigt minne visas.
- Tryck på **VARVSKNAPPEN (C)** för att växla mellan oanvända lediga varv och filregistret.
- Tryck på och håll ned **ÅTERSTÄLLNINGS-KNAPPEN (E)** för att radera hela minnet.



10 DUBBEL TIMER

10.1 Ställa in dubbel timer

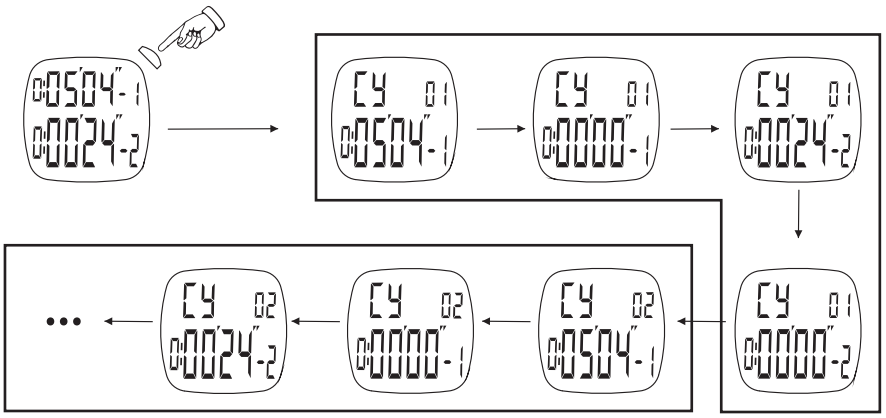
- Tryck på **LÄGESKNAPPEN (D)** tills läget Dual Timer visas.
- Tryck på och håll ned **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att komma till timerinställningsläget.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att välja tid för den första timern.
- Tryck på **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att bekräfta.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att justera siffrorna och tryck på **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att bekräfta varje inställning av timern:

  1. Minuter - Timer 1
  2. Sekunder - Timer 1
  3. Timme - Timer 2
  4. Minuter - Timer 2
  5. Sekunder - Timer 2

- Tryck på **LÄGESKNAPPEN (D)** för at lämna inställningsläget.

10.2 Använda dubbel timer

- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att starta timern.



- Timer 1 börjar nedräkning.
- De 3 sista sekunderna hörs ett pip.
- När timer 1 har avslutats kommer den automatiskt att hoppa till timer 2 och fortsätta nedräkningen.
- När timer 2 är klar, är den första cykeln avslutad.
- En ny cykel för timer 1 startar automatiskt.
- Detta fortsätter tills du stoppar timern genom att trycka på **ST/STP-knappen (A)** eller när 100 cykler har körts igenom.
- Tryck på **LÄGESKNAPPEN (D)** för att rensa timern.

11 HJÄRTFREKVENSLÄGE

11.1 FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Spänn inte åt bandet för hårt.
- Böj eller vik inte bröstbältet, då kan det skadas.
- Om du fuktar huden där den kommer i kontakt med konduktionsdelen på bröstbältet kommer överföringen att förbättras och ge en stabilare signal.
- Personens fysiska form kan påverka intensiteten hos mätningssignalen.
- Undvik att använda hjärtfrekvensmätaren nära spårvagnar, spårvagnshållplatser, transformatorer, transformatorstationer och högspänningsledningar, etc. Radiosignalen påverkas av hög spänning och starka magnetfält i omgivningen.

11.2 Motionsintervall

Motionsintervall ställs in genom att ange en undre och en övre gräns för hjärtfrekvensen. Dessa gränser utgörs av en viss procentandel av din maximala hjärtfrekvens (MHR).
Med hjälp av följande formel kan du göra en kvalificerad gissning:

MHR = 220 - (Din ålder)

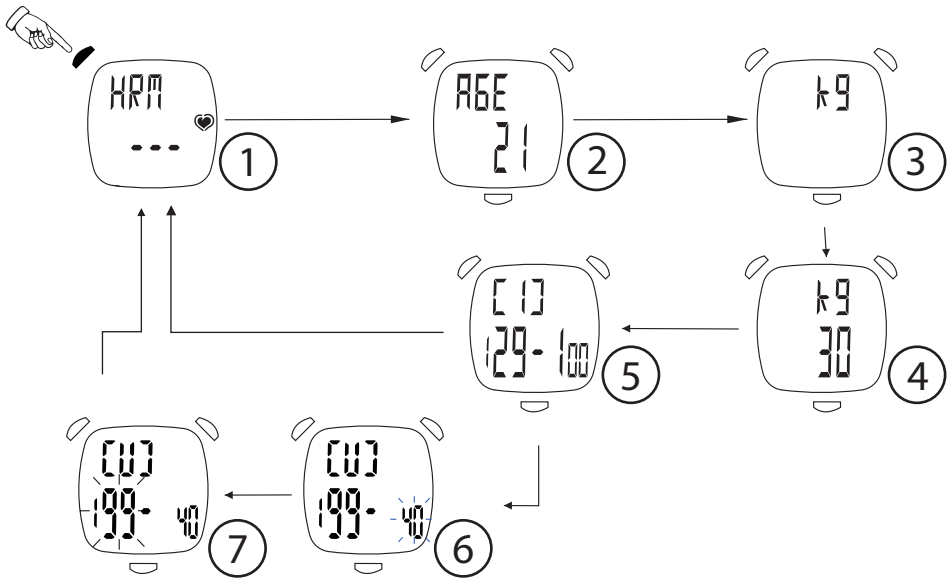
Använd följande tabell över hjärtfrekvenszoner för att välja vilken zon du vill träna inom. **Du bör konsultera en läkare när du väljer träningszon, särskilt om du har problem med hjärtat.**

Ålder	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Förbränner glykogen / Förbränner fett	Zon 3 - Högintensiv - 80% - 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zon 2 - Intensiv - 60% - 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zon 1 - Lågintensiv - 50% - 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

HBM Watch 2500 räknar automatiskt ut 3 målzoner baserat på din ålder och vikt. En extra målzon kan programmeras fritt.

Zon 1:
Denna träningszon är avsedd för långa träningspass med låg intensitet. Om du tränar inom denna zon förbättras både din mentala och fysiska hälsa.
Zon 2:
Denna träningszon används av idrottsmän som vill öka sin styrka och förbättra sin uthållighet samtidigt som de förbrukar ett större antal kalorier.
Zon 3:
Denna träningszon är perfekt för korta och mycket intensiva träningspass. Tävlande idrottsmän använder denna zon för att bygga upp högre hasigheter och mer explosiv kraft. Om du tränar inom denna zon skapar du syrebrist och ökar mängden mjölksyra i muskelvävnaden.
Zon U:
Användaren kan definiera sin egen träningszon efter en läkare har tillfrågats, så att den passar personens eget syfte med träningen.

11.3 Ställa in hjärtfrekvensmätaren



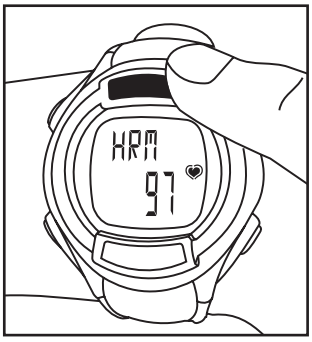
- Tryck på **SENSORKNAPPEN (F)** för att gå till hjärtfrekvensläget.
- Tryck på och håll ned **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att komma till de personliga datainställnignarna.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att öka och på **VARVKNAPPEN (C)** för att minska din ålder.
- Tryck på **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att bekräfta.
- Tryck på **VARVKNAPPEN (C)** för att växla mellan kilon (kg) och pund (lb).
- Tryck på **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att bekräfta.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att öka och på **VARVKNAPPEN (C)** för att minska din vikt.
- Tryck på **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att bekräfta.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att välja träningszon (1-2-3 eller U).

Om du valde den användardefinierade träningszonen:

- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att öka och på **VARVKNAPPEN (C)** för att minska din undre gräns.
- Tryck på **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att bekräfta.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att öka och på **VARVKNAPPEN (C)** för att minska din övre gräns.
- Tryck på **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att bekräfta.

11.4 Hjärtfrekvensmätning

11.4.1 Använda peksensorn



Bär klockan åtspänd runt handleden.

- Tryck på **SENSORKNAPPEN (F)** för att gå till hjärtfrekvensläget. (HRM visas)
- Tryck med pekfingret (trampdynan, inte spetsen) på **SENSORKNAPPEN (F)** och lägg tummen mot bandet för stöd.
- När du trycker rätt blinkar hjärtikonen ❤ .
- Tryck tills din hjärtfrekvens visas.

- **Om din hjärtfrekvens inte kan avläsas ska du fukta trampdynan på ditt finger.**
- **Se till att klockans baksida har god kontakt med din handled.**
- **Om du använder peksensorn samtidigt som du använder sändarbältet visar klickan data från peksensorn.**

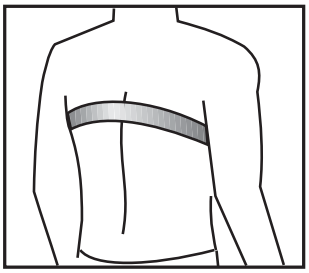
11.4.2 Använda sändarbältet.

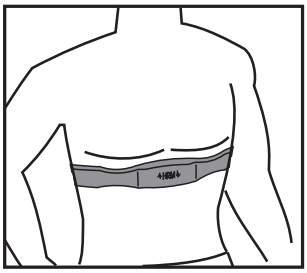
A. Bära bältet

Sätt fast fästanordningen i ena änden. Prova bröstbältet runt ditt bröst och lossa på det elastiska bandet vid behov.



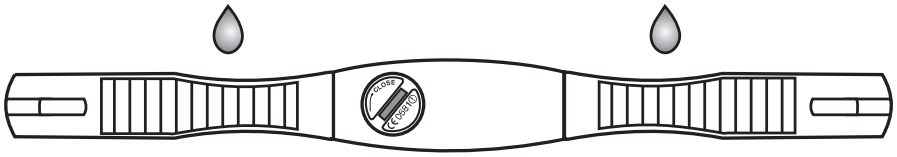
Justera längden på det elastiska bandet tills det känns bekvämt. Det elastiska bandet måste sitta fast mot bröstet. Sätt fast fästanordningen i den andra änden. Justera sensorn så att den sitter mitt på bröstet och kontrollera att baksidan på sensorn sitter fast mot ditt bröst och vidrör huden.





Bröstbältet måste bäras när man använder hjärtfrekvensfunktionen.

Fukta bröstbältets ledarplattor med saliv eller EKG-gel (finns på apoteket) för att säkerställa god kontakt med huden hela tiden.



B. Använda bältet

- Tryck på **SENSORKNAPPEN (F)** för att gå till hjärtfrekvensläget, när du har på dig sändarbältet.
- Klockan tar automatiskt emot hjärtfrekvensdata från bältet.
- Ikonen ❤ på höger sida börjar blinka när en signal tas emot från sändarbältet.
- Din nuvarande hjärtfrekvens visas på klockan. Bredvid “**HRM**” visas ”**RF**” för att ange att data hämtas från sändarbältet via trådlös radiofrekvens.

HRM-gränssnittet låses och den sista hjärtfrekvensmätningen visas om ingen signal mottas. För att spara batteri går klockan automatiskt tillbaka till klockläge om ingen signal mottas under ungefär 10 sekunder.

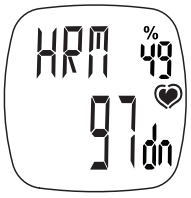
11.4.3 Synlig och hörbar larmfunktion

Tryck på **SENSORKNAPPEN (F)** för att gå till HRM-läge, displayen visar dessa 3 uppgifter:

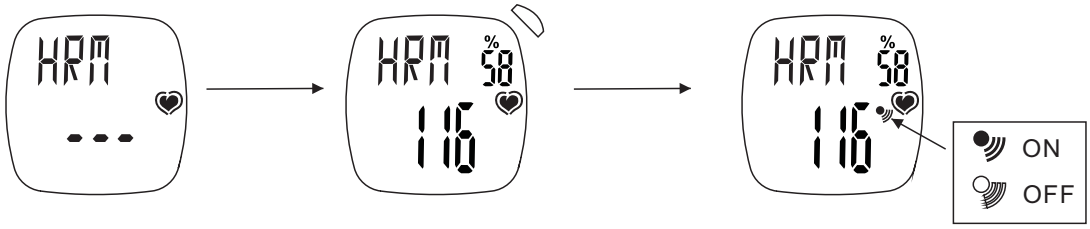
1. Nuvarande hjärtfrekvens i slag per minut
2. % av maximal hjärtfrekvens
3. Zonindikator

Med procentandelen av din maximala hjärtfrekvens och zonindikatorn får du veta hur bra ditt hjärta fungerar.

Om dina hjärtfrekvensgränser till exempel är 129-100 kan följande visas:

		
under zonen	över zonen	inom zonen

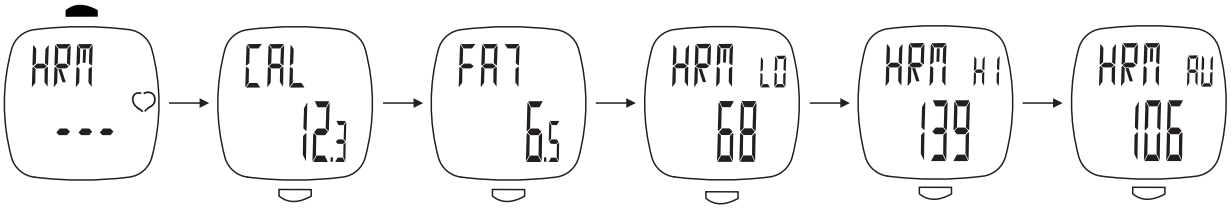
- Tryck på **SENSORKNAPPEN (F)** för att gå till HRM-läget.
- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att aktivera HRM-larmet. Larmikonen visas. Ett pipljud varnar dig om din hjärtfrekvens ligger utanför zonen.



- Tryck på **ST/STP-knappen (A)** för att inaktivera HRM-larmet.

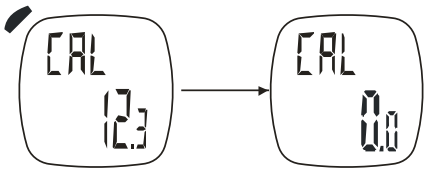
11.4.4 Mätare av kaloriförbrukning och fettförbränning

- Tryck på **SENSORKNAPPEN (F)** för att gå till HRM-läget.
- Tryck på **VARVKNAPPEN (C)** flera gånger för att läsa:
  - Förbrukade kalorier
  - Förbränt fett (i gram)
  - Lägsta hjärtfrekvens
  - Högsta hjärtfrekvens
  - Genomsnittlig hjärtfrekvens



11.4.5 Rensa HRM-data

- Tryck på **SENSORKNAPPEN (F)** för att gå till HRM-läget.
- Tryck på **VARVKNAPPEN (C)** för att visa Förbrukade kalorier.
- Tryck på och håll ned **ÅTERSTÄLLNINGSKNAPPEN (E)** för att rensa data.



- Följ samma steg när du rensar andra data.

12 KASSERA APPARATEN (PÅ ETT MILJÖVÄNLIGT SÄTT)



När produkten har tjänat ut bör du inte kasta den tillsammans med de vanliga hushållssoporna utan i stället lämna in den på en återvinningsstation för elektrisk och elektronisk utrustning. Detta markeras med hjälp av symbolen på produkten, bruksanvisningen och/eller förpackningen.
En del av produktmaterialet kan återanvändas om du tar det till en återvinningsstation. Genom att återvinna vissa delar eller råmaterial från uttjänta produkter kan du göra en betydande insats för att skydda miljön. Kontakta dina lokala myndigheter för mer information om återvinningsstationer i ditt område.

Batterierna ska tas bort innan enheten kasseras.
Kassera batterierna på ett miljövänligt sätt i enlighet med de bestämmelser som gäller i ditt land.

13 TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Batteri för huvudenhet	1 x CR2032 - 3 V - Litium
Batteri för sändare	1 x CR2032 - 3 V - Litium
Maximalt avstånd mellan klocka och bröstbälte	60 cm
Temperatur för användning	0 °C–55 °C

14 TOPCOMS GARANTI

14.1 Garantiperiod

Topcoms produkter har en garantiperiod på 24 månader. Garantiperioden startar det datum då den nya produkten inhandlas. Förbrukningsvaror eller defekter som har obetydlig inverkan på utrustningens funktion eller värde omfattas inte av garantin. För att du ska kunna göra ett garantianspråk måste du visa upp det ursprungliga inköpskvittot, där inköpsdatumet och produktmodellen ska framgå.

14.2 Garantiregler

En felaktig produkt måste returneras till ett av Topcoms servicecenter tillsammans med ett giltigt inköpskvitto.
Om ett fel uppstår på produkten under garantiperioden reparerar Topcom eller dess officiellt förordnade servicecenter utan kostnad alla defekter som har orsakats av material- eller tillverkningsfel.
Topcom uppfyller efter eget gottfinnande sina garantiåtaganden genom att antingen reparera eller byta ut den felaktiga produkten eller delar av den felaktiga produkten. Vid utbyte kan den nya produktens färg och modell skilja sig från den ursprungligen inköpta produkten.
Garantiperioden inleds på det ursprungliga inköpsdatumet. Garantiperioden förlängs inte om produkten byts ut eller repareras av Topcom eller dess förordnade servicecenter.

14.3 Undantag till garantin

Garantin omfattar inte skador eller defekter som orsakas av felaktig hantering eller användning samt skador som uppkommer till följd av att delar eller tillbehör som ej är original och som inte har rekommenderats av Topcom används.
Vidare omfattar inte garantin skador som orsakas av yttre faktorer, såsom blixtnedslag, vatten och brand, och inte heller skador som uppkommer under transport.
Inga garantianspråk kan göras om serienumret på enheterna har ändrats, tagits bort eller gjorts oläsligt.

1 INDLEDNING

Når du motionerer eller dyrker sport, øger hjertet helt naturligt hastigheden og pumper blod rundt i kroppen i overensstemmelse med det forøgede energibehov.
HBM Watch 2500 har hjertemåle- og dataregistreringsfunktioner i tillæg til de normale urfunktioner. Takket være formgivningen kan du bære det komfortabelt, når du træner og til hverdag.
HBM Watch 2500 kan fungere "on demand" uden brystrem, brugeren kan holde en finger på sensoren i omkring 4 til 12 sekunder for at få en udlæsning, og endelig er det muligt at foretage "kontinuerlig" måling af pulsen vha. en medfølgende brystsender.

2 BEMÆRKNINGER OM SIKKERHED

- Læs denne brugervejledning omhyggeligt før ibrugtagning.
- Gem denne brugervejledning til fremtidig brug.
- Brug af en pulsmåler kan IKKE erstatte rådgivning fra en læge. Hvis du har hjerteproblemer eller andre lidelser, eller hvis du er begyndt at motionere for nylig, anbefales det at søge vejledning hos en læge eller at tale med en træner, som kan sammensætte en træningsplan, der passer til dig.
- HBM Watch 2500 bør kun anvendes som vejledende til opretholdelse af et sikkert pulsniveau i forbindelse med motionstræning. Den må IKKE benyttes som medicinsk pulsmåler. Hvis du er usikker på, hvordan dit træningsprogram påvirker dit hjerte, skal du kontakte en læge.
- Af hensyn til din egen sikkerhed må HBM Watch 2500 kun benyttes under en læges eller en træners tilsyn, hvis du lider af en af følgende tilstande:
  – Hjerte-/lungesygdomme
  – Overvægt
  – Ikke dyrket motion i et længere tidsrum

3 UDSKIFTNING AF BATTERIET

Hvis du ikke selv er fortrolig med elektronik, skal du lade batteriet udskifte af en fagmand. Forsøg ikke selv at åbne uret.

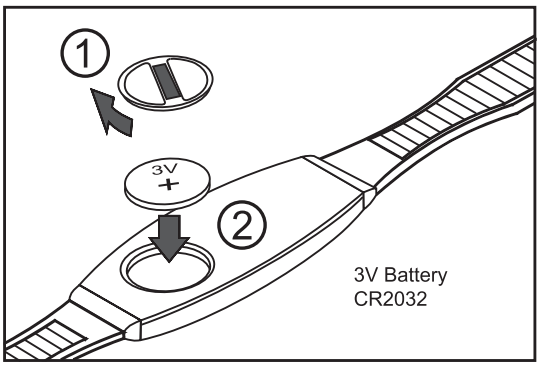
3.1 Ur

- Fjern urets bagplade med en lille skruetrækker.
- Fjern det gamle batteri.
- Isæt det nye batteri 3 V (CR2032) med den positive pol (+) opad, og sæt bagpladen på igen.



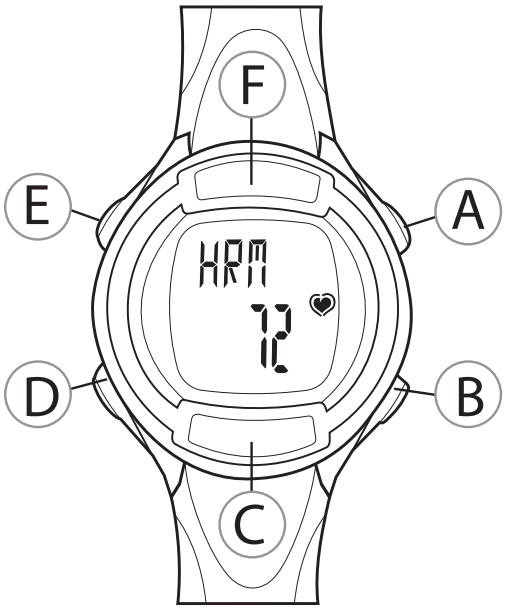
3V / CR2032

3.2 Brystrem



- Fjern batteridækslet fra bunden af remmen ved hjælp af en lille mønt.
- Fjern det gamle batteri.
- Isæt det nye batteri 3 V (CR2032) med den positive pol (+) vendt imod batteridækslet, og sæt batteridækslet på igen.

4 KNAPPER



A. START/STOP-KNAP [St/Stp]
- Til "start" eller "standsning" af stopurfunktionen i stopur-tilstand.
- Til rulning igennem filerne.
- Til skift imellem On/Off.
- Til aktivering og deaktivering af alarmen i alarmtilstand.
- Til forøgelse af cifrene under indstilling i displayet.

B. LYSKNAP [Light]
- Til aktivering af baggrundsbelysningen.

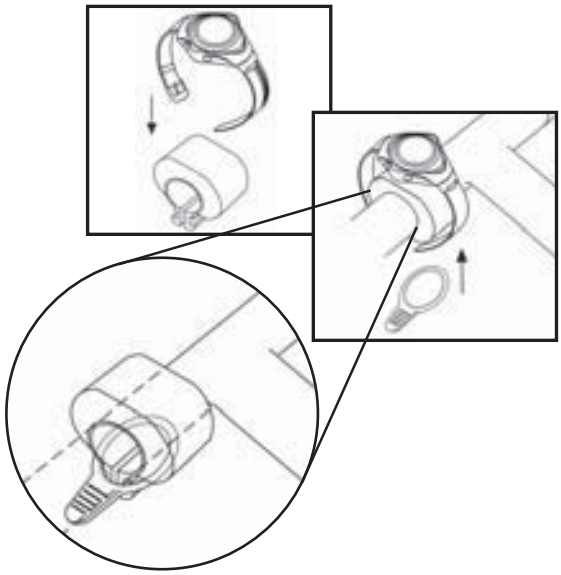
C. OMGANGSKNAP [Lap]
- Til reduktion af cifrene under indstilling i displayet.
- Til valg af en af de forskellige pulsmålerdata i pulsmålertilstand.

D. TILSTANDSKNAP [Mode]
- Til valg imellem de forskellige funktioner i tidstilstand.
- Til valg imellem indstillingspunkterne ved indstiling af displayet.

E. NULSTILLINGSKNAP [Reset]
- Til "nulstilling" af stopuret i stopur-tilstand.

F. SENSORKNAP [Sensor]
- Til aktivering af pulsmålertilstand.
- Tryk, og hold inde for at måle din puls.

5 MONTERING PÅ CYKEL

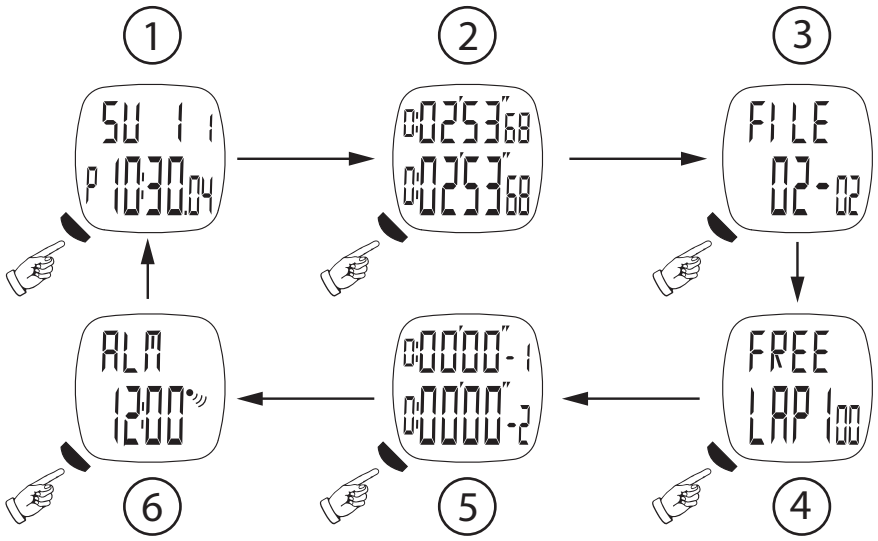


HBM Watch 2500 kan bæres som et armbåndsur på håndleddet eller fastgøres på styret på din cykel vha. det ekstra monteringsudstyr. Transmissionsafstanden bør ikke overstige 60 cm.

6 TIDSTILSTANDE

Tryk i standby på **MODE-knappen (D)** for at rulle igennem de forskellige tidstilstande.

1. Ur-tilstand
2. Stopur-tilstand
3. Fil-tilstand
4. Ryd hukommelse-tilstand
5. Dobbelttimer-tilstand
6. Alarm-tilstand

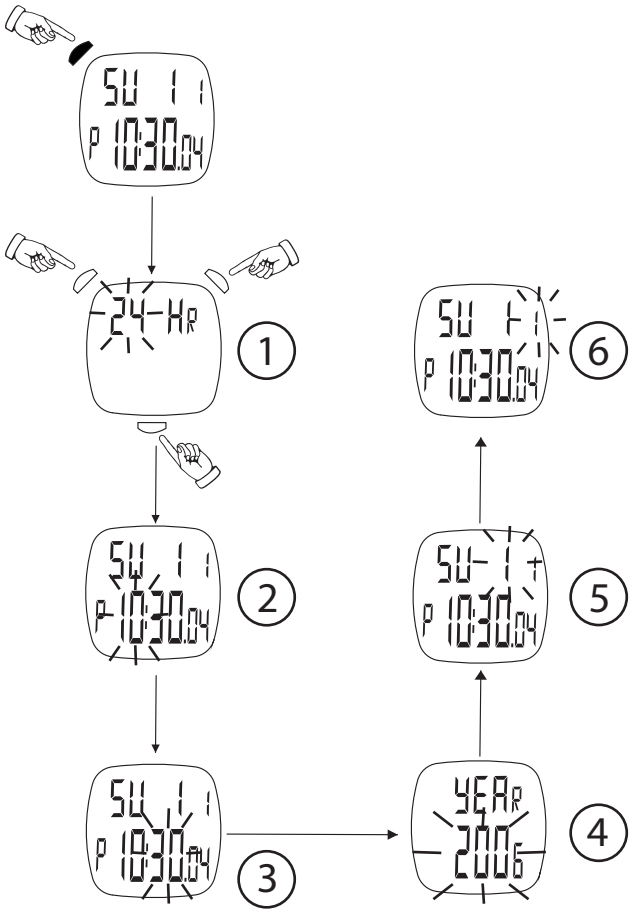


7 INDSTILLING AF URET

Tryk på **MODE-knappen (D)**, indtil uret vises.

- Tryk på **RESET-knappen (E)**, og hold den inde for at skifte til indstilling af uret.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at vælge imellem 12-timers og 24-timers format.
- Tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at indstille cifrene, og tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte hver enkelt indstilling af klokkeslættet og datoen som følger:

  1. Tidsformat
  2. Time
  3. Minutter
  4. År
  5. Måned
  6. Dag



- Efter bekræftelse af dagen skiftes der til klokkeslæt.

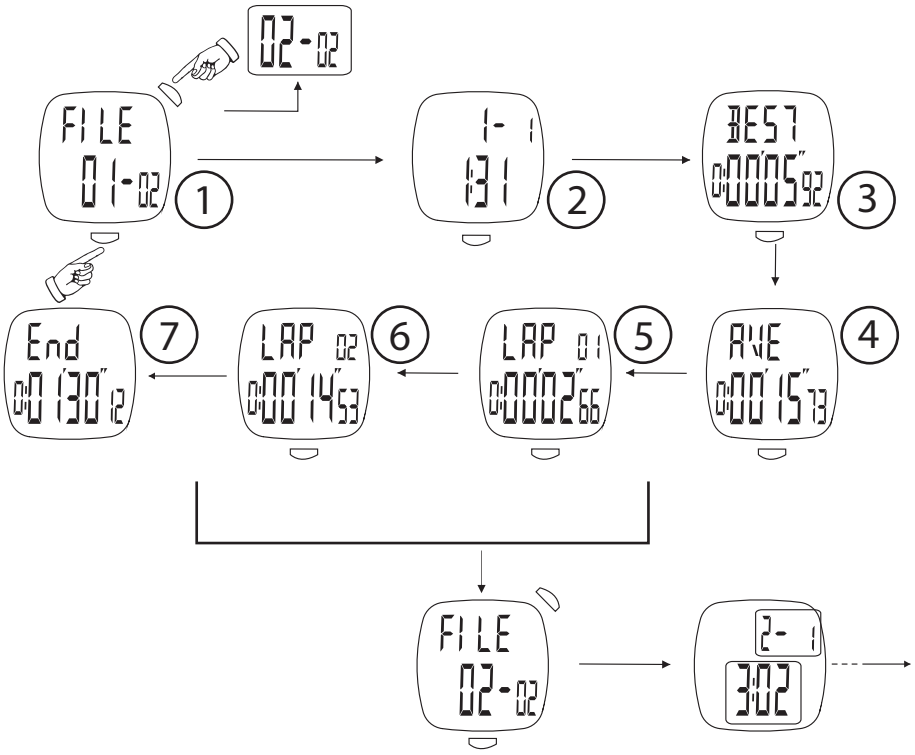
8 STOPUR

- Tryk på **MODE-knappen (D)**, indtil stopur-tilstanden vises.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at starte stopuret.
- Tryk på **LAP-knappen (C)** for at gemme en omgangstid, når stopuret er i gang. Omgangsnummeret vises efter 4 sekunder. Stopuret fortsætter.
- Gentag det foregående trin for at registrere den næste omgangs-/mellemtid.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at standse stopuret.
- Hvis du vil skrive omgangsregistreringerne til en fil, skal du trykke på **LAP-knappen (C)** for at gemme filen. Filnummeret vises efter 3 sekunder.

Der kan gemmes 99 omgange i 20 filer. Hvis hukommelsen bliver fuld, vises "MEMFULL".

9 FIL-/OMGANGSHUKOMMELSE

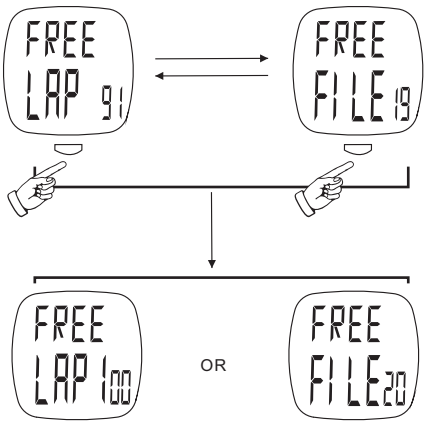
9.1 Sådan læses filerne



- Tryk på **MODE-knappen (D)**, indtil fil-tilstanden vises.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at vælge filnummeret (1).
- Tryk på **LAP-knappen (C)** for at læse registreringens tid og data (2).
- Tryk på **LAP-knappen (C)** gentagne gange for at læse:
  - Bedste omgang (3)
  - Gennemsnitstid (4)
  - Alle omgangstider i nummerorden, indtil "**End**" vises (5-6-7)
- Tryk under omgangstid på **RESET-KNAPPEN (E)** for at skifte imellem omgangstiden og mellemtiden. Mellemtiden er tidsrummet imellem to omgange.
- Tryk på **RESET-KNAPPEN (E)**, og hold den inde for at slette omgangsregistreringen.

9.2 Ryd hukommelse

- Tryk på **MODE-knappen (D)**, indtil ryd hukommelse-tilstanden vises.
- Tryk på **LAP-knappen (C)** for at skifte imellem de ubenyttede ledige omgange og filregistreringerne.
- Tryk på **RESET-KNAPPEN (E)**, og hold den inde for at slette hele hukommelsen.



10 DOBBELTTIMER

10.1 Indstilling af dobbelttimeren

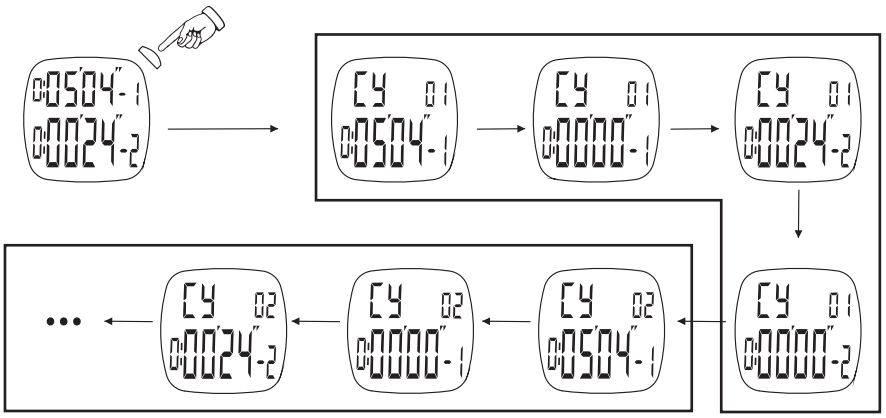
- Tryk på **MODE-knappen (D)**, indtil dobbelttimer-tilstanden vises.
- Tryk på **RESET-knappen (E)**, og hold den inde for at skifte til indstilling af timeren.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at vælge den første timers timetal.
- Tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at indstille cifrene, og tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte hver enkelt indstilling af timeren:

  1. Minutter - Timer 1
  2. Sekunder - Timer 1
  3. Timer - Timer 2
  4. Minutter - Timer 2
  5. Sekunder - Timer 2

- Tryk på **MODE-knappen (D)** for at forlade indstillingen.

10.2 Brug af dobbelttimeren

- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at starte timeren.



- Timer 1 begynder at tælle ned.
- I de sidste 3 sekunder kan der høres en bip-lyd.
- Når timer 1 udløber, skiftes der automatisk til timer 2, som fortsætter nedtællingen.
- Når timer 2 udløber, er den første cyklus gennemført.
- Der starter automatisk en ny cyklus for timer 1.
- Dette fortsætter, indtil timeren standses ved tryk på **ST/STP-knappen (A)**, eller når der er gennemløbet 100 cyklusser.
- Tryk på **MODE-knappen (D)** for at rydde timeren.

11 PULSMÅLER-TILSTAND

11.1 FORHOLDSREGLER

- Undgå at stramme remmen for meget.
- Buk eller fold ikke brystremmen, da dette kan beskadige den.
- Hvis huden, der kommer i kontakt med brystremmens ledende område, fugtes, forbedres ledeevnen, og der opnås et mere stabilt signal.
- En enkeltpersons fysiske tilstand kan have indvirkning på det målte signals styrke.
- Undgå at bruge pulsmåleren i nærheden af sporvogne, stoppesteder, transformere, elektriske højspændingsanlæg, højspændingsledninger osv. Radiosignalet påvirkes af højspænding og stærke magnetfelter i omgivelserne.

11.2 Træningszoner

Træningszoner fastlægges ved at indstille øvre og nedre pulsgrænser. Disse grænser udgør en vis procentdel af din maksimalpuls (Maximum Heart Rate (MHR)). Nedenstående formel kan bruges til at beregne et kvalificeret bud på, hvad den kan være:

MHR = 220 - (din alder)

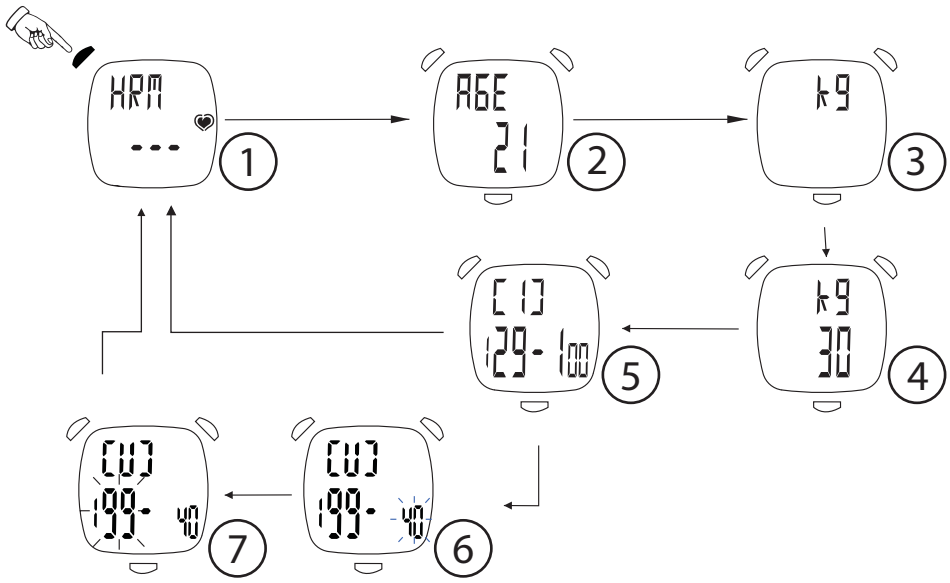
Brug nedenstående pulszonediagram til at vælge den zone, du vil træne i. **Du bør spørge en læge til råds, når du vælger træningszone – især hvis du har hjerteproblemer.**

Alder	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Forbrænding af glykogen / Forbrænding af fedt	Zone 3 - Høj ydeevne - 80% - 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zone 2 - Fitness - 60% - 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zone 1 - Sundhed - 50% - 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

HBM Watch 2500 beregner automatisk 3 målzoner baseret på din alder og vægt. Yderligere en målzone kan programmeres frit.

Zone 1:
Denne træningszone er beregnet til lange træningssessioner med lav intensitet. Træning i denne zone forbedrer både den mentale og fysiske sundhed.
Zone 2:
Denne træningszone benyttes af atleter, der vil forøge deres styrke og forbedre deres udholdenhed, idet de samtidig forbrænder et større antal kalorier.
Zone 3:
Denne træningszone er ideel til korte og meget intensive træningssessioner. Konkurrenceatleter bruger denne zone for at opbygge højere hastighed og eksplosiv kraft. Træning i denne zone vil afstedkomme iltunderskud og øge dannelsen af mælkesyre i muskelvævet.
Zone U:
Brugeren kan efter at have rådført sig med en læge definere sin egen træningszone i overensstemmelse med det ønskede træningsformål.

11.3 Indstilling af pulsmåleren



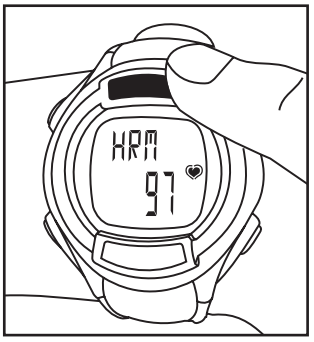
- Tryk på **SENSOR-knappen (F)** for at skifte til pulsmåler-tilstand.
- Tryk på **RESET-knappen (E)**, og hold den inde for at angive de personlige data.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at øge og på **LAP-knappen (C)** for at reducere værdien for din alder.
- Tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte.
- Tryk på **LAP-knappen (C)** for at skifte imellem kilogram (kg) og pund (lb).
- Tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at øge og på **LAP-knappen (C)** for at reducere værdien for din vægt.
- Tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at vælge træningszonen (1-2-3 eller U).

Hvis du vælger brugerdefineret træningszone (U):

- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at øge og på **LAP-knappen (C)** for at reducere din nedre grænse.
- Tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at øge og på **LAP-knappen (C)** for at reducere din øvre grænse.
- Tryk på **RESET-knappen (E)** for at bekræfte.

11.4 Pulsmåling

11.4.1 Brug af fingersensoren



Bær uret, så det ikke hænger løst på håndleddet.

- Tryk på **SENSOR-knappen (F)** for at skifte til pulsmåler-tilstand. (HRM vises)
- Tryk pegefingeren (blommen, ikke spidsen) ned på **SENSOR-knappen (F)**, og støt samtidig tommelfingeren imod remmen.
- Når du trykker korrekt, blinker hjerteikonet ❤ .
- Bliv ved med at trykke, indtil din puls vises.

- **Hvis din puls ikke registreres, skal du fugte blommen på din pegefinger.**
- **Sørg for, at bagsiden af urkassen har god kontakt med dit håndled.**
- **Hvis du benytter fingerberøringssensoren, mens du har senderremmen på, viser displayet dataene fra fingerberøringssensoren.**

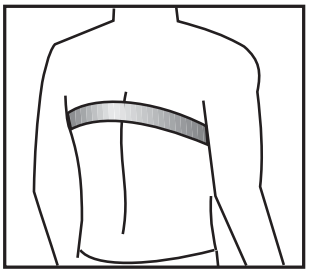
11.4.2 Brug af senderremmen

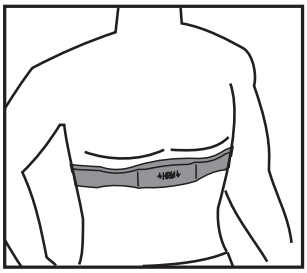
A. Sådan bæres remmen

Fastgør spændet i den ene ende. Prøv remmen hen over brystet, og slæk strækbåndet om nødvendigt.



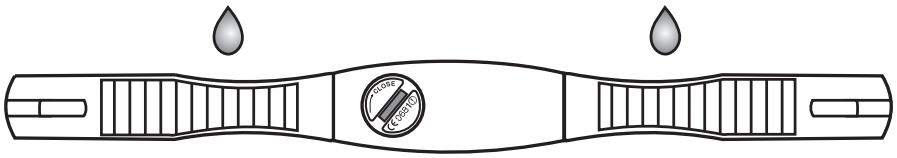
Juster strækbåndets længde, indtil remmen føles komfortabel at have på. Strækremmen skal sidde tæt op ad brystet. Fastgør spændet i den anden ende. Juster sensoren, så den sidder midt på brystet, og sørg for at bagsiden af sensoren sidder op ad brystet og er i kontakt med huden.





Brystremmen skal bæres, når pulsfunktionen bruges.

Fugt brystremmens ledende felter med mundvand eller EKG-gel (fås på apoteket) for at sikre god kontakt med huden til enhver tid.



B. Brug af remmen

- Tryk på **SENSOR-knappen (F)** for at skifte til pulsmåler-tilstand, når senderremmen bæres.
- Uret modtager automatisk pulsdataene fra remmen.
- ❤ -ikonet til højre begynder at blinke, hvis der modtages et signal fra senderremmen.
- Den aktuelle puls vises i uret. Ved siden af "**HRM**", vises "**RF**" for at indikere, at dataene læses fra senderremmen via et trådløst radiosignal.

HRM-visningen fastfryses, og den senest registrerede puls vises, hvis der ikke længere modtages noget signal. Af strømsparehensyn vender uret automatisk tilbage til visning af klokkeslæt, hvis der ikke har været modtaget noget signal i omkring 10 sekunder.

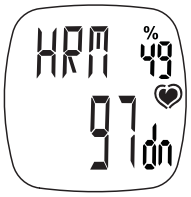
11.4.3 Visuel og akustisk alarmfunktion

Tryk på **SENSOR-knappen (F)** for at skifte til HRM-TILSTAND – displayet viser de tre 3 data.

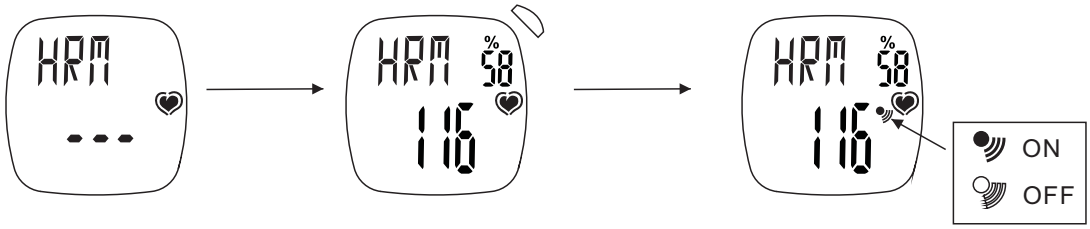
1. Aktuel puls i bpm
2. % af MHR
3. Zoneindikator

Udtrykt ved % af MHR og zoneindikatoren kan du se, hvor effektivt dit hjerte fungerer.

Hvis dine pulsgrænser f.eks. er 129-100, kan følgende visninger forekomme.

		
Under zone	Over zone	I zone

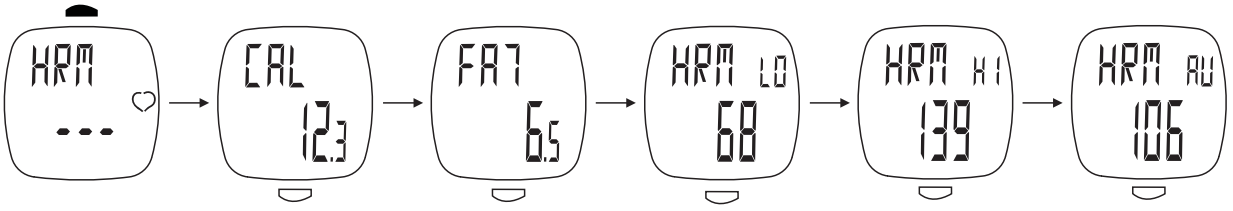
- Tryk på **SENSOR-knappen (G)** for at skifte til HRM-TILSTAND.
- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at aktivere HRM-alarmen. Alarmikonet vises. Der afgives en "bip"-lyd, hvis din puls ligger uden for zonen.



- Tryk på **ST/STP-knappen (A)** for at deaktivere HRM-alarmen.

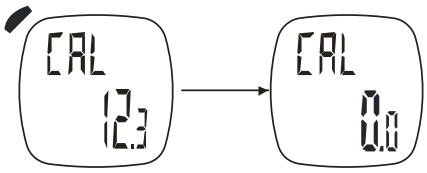
11.4.4 Kalorie- og fedtforbrændingstæller

- Tryk på **SENSOR-knappen (G)** for at skifte til HRM-TILSTAND.
- Tryk på **LAP-knappen (C)** gentagne gange for at læse:
  - Forbrugte kalorier
  - Forbrændt fedt (i gram)
  - Laveste puls
  - Højeste puls
  - Gennemsnitlige puls



11.4.5 Sletning af HRM-data

- Tryk på **SENSOR-knappen (G)** for at skifte til HRM-TILSTAND.
- Tryk på **LAP-knappen (C)** for at få vist forbrugte kalorier.
- Tryk på **RESET-knappen (E)**, og hold den inde for at fjerne dataene.



- Følg de samme trin for at rydde de andre data.

12 BORTSKAFFELSE AF ENHEDEN (MILJØ)



Når produktet er udtjent, må det ikke kasseres sammen med almindeligt husholdningsaffald, men skal afleveres på et indsamlingssted til genbrug af elektrisk og elektronisk udstyr. Dette angives af symbolet på produktet, brugervejledningen og/eller emballagen.
Nogle af produktets materialer kan genanvendes, hvis de afleveres på en genbrugsstation. Ved genanvendelse af dele eller råstoffer fra brugte produkter kan man yde et vigtigt bidrag til beskyttelse af miljøet. Kontakt venligst de lokale myndigheder, hvis du har brug for yderligere oplysninger om genbrugsstationerne i dit område.

Batterier skal fjernes, før enheden kasseres.
Skil dig af med batterierne på en miljømæssigt forsvarlig måde i henhold til national lovgivning.

13 TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Hovedenhedens batteri	1 x CR2032 - 3 V - Lithium
Senderbatteri	1 x CR2032 - 3 V - Lithium
Maks. afstand mellem uret og senderremmen	60 cm
Driftstemperatur	0 °C - 55 °C

14 TOPCOM-GARANTI

14.1 Garantiperiode

Der er 24 måneders garanti på Topcom-enhederne. Garantiperioden starter den dag, hvor den nye enhed købes. Forbrugsvarer og fejl, der har ubetydelig indvirkning på udstyrets funktion eller værdi, er ikke omfattet af garantien.
Garantien skal bevises ved fremlæggelse af den originale kvittering for købet, hvoraf købsdatoen og enhedsmodellen fremgår.

14.2 Garantiprocedure

En defekt enhed skal returneres til et Topcom-servicecenter sammen med en gyldig kvittering.
Hvis der opstår en fejl i enheden i løbet af garantiperioden, vil Topcom eller det af Topcom officielt udpegede servicecenter gratis reparere enhver fejl, der skyldes materiale- eller fremstillingsfejl.
Topcom vil efter eget skøn opfylde sine garantiforpligtelser, enten ved at reparere eller ombytte det defekte produkt eller dele af det defekte produkt. I tilfælde af ombytning kan farve og model afvige fra den oprindeligt købte enhed.
Den oprindelige købsdato forbliver starten på garantiperioden. Garantiperioden forlænges ikke, såfremt enheden udskiftes eller repareres af Topcom eller det af Topcom udpegede servicecenter.

14.3 Undtagelser fra garantien

Skader og fejl, der skyldes forkert behandling eller betjening, og skader, der skyldes brug af ikke-originale dele eller tilbehør, der ikke er anbefalet af Topcom, er ikke omfattet af garantien.
Garantien dækker ikke skader, der skyldes udefra kommende faktorer, såsom lynnedslag, vand og brand, eller transportskader.
Der kan ikke fremsættes krav i henhold til garantien, hvis serienummeret på enheden er ændret, fjernet eller gjort ulæseligt.

1 INNLEDNING

Under trening og sport pumper hjertet ditt naturlig raskere for å øke blodomløpet i henhold til det økte energinivået.
Armbåndsuret HBM 2500 har funksjoner som måler og registrerer hjertefrekvens, i tillegg til at den fungerer som et vanlig armbåndsur. Armbåndsuret har en utforming som gjør at det kan brukes både under trening og til hverdags.
HBM 2500 kan brukes "ved behov" uten brystrem, ved at brukeren legger fingeren på sensoren i 4 til 12 sekunder for å måle pulsen, eller den kan måle hjertefrekvensen "kontinuerlig" via den medfølgende brystsenderen.

2 RÅD OM SIKKERHET

- Les denne håndboken nøye før bruk.
- Ta vare på brukerhåndboken for senere bruk.
- Bruk av hjertefrekvensmåler er IKKE en erstatning for profesjonell medisinsk bistand. Hvis du lider av hjertefeil, sykdom eller nylig har begynt å trene, anbefaler vi at du rådfører deg med en lege eller en treningsinstruktør for å få utarbeidet en treningsplan som passer for deg.
- HBM 2500 må bare brukes som et veiledende instrument for å holde sikker puls under trening. Den må IKKE brukes som et medisinsk hjerteovervåkingsapparat. Hvis du er usikker på hvilken virkning treningsprogrammet ditt har på hjertet, rådfører du deg med en lege.
- Av hensyn til din egen sikkerhet må HBM 2500 brukes under oppsyn av lege eller instruktør hvis du har en av følgende lidelser:
  – Hjertesykdom
  – Sterk overvekt
  – Ikke har trent på en lang stund

3 SKIFTE BATTERIET

Hvis du ikke føler deg sikker på elektronisk utstyr bør du få batteriet skiftet av en profesjonell person. Du må ikke åpne armbåndsuret selv.

3.1 Ambåndsur

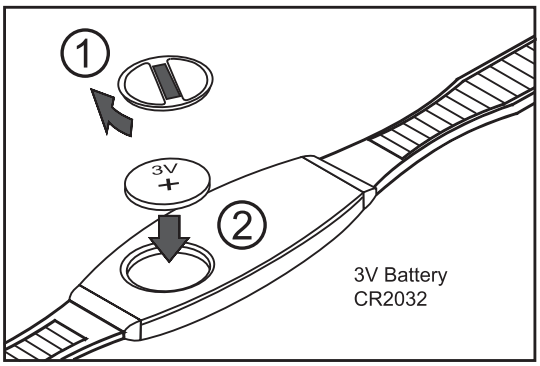
- Fjern det bakre dekselet på armbåndsuret med en liten skrutrekker.
- Fjern det gamle batteriet.
- Installer et nytt 3V (CR2032)-batteri med den positive (+) polen opp, og lukk dekselet.



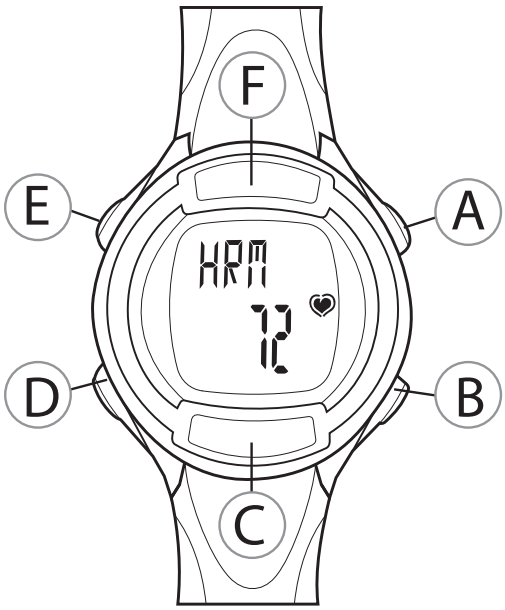
3V / CR2032

3.2 Brystrem

- Fjern batteridekselet på undersiden av remmen med en liten mynt.
- Fjern det gamle batteriet.
- Installer et nytt 3V (CR2032)-batteri med den positive (+) polen mot batteridekselet, og lukk dekselet.



4 KNAPPER



A. START/STOPP-KNAPP [St/Stp]

- Brukes til å "starte" eller "stoppe" stoppeklokken når armbåndsuret brukes som stoppeklokke.
- Bla gjennom filer.
- Slå på eller av.
- Aktivere eller deaktivere alarmen når armbåndsuret er i alarmmodus.
- Velge høyere tall under innstilling.

B. LYSKNAPP [Light]

- Slå på bakgrunnsbelysningen.

C. RUNDEKNAPP [Lap]

- Velge lavere tall under innstilling.
- Velge en av de ulike hjertefrekvensdataene i hjertefrekvensmodus.

D. MODUSKNAPP [Mode]

- Velge mellom ulike funksjoner i tidsmodus.
- Velge mellom innstillingselementer under innstilling.

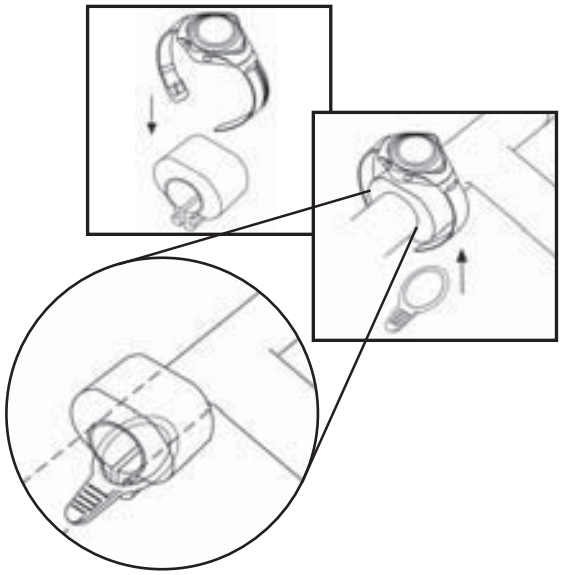
E. NULLSTILL-KNAPP [Reset]

- Brukes til å "nullstille" stoppeklokken når armbåndsuret brukes som stoppeklokke.

F. SENSOR-KNAPP [Sensor]

- Aktivere pulsavlesing.
- Trykk og hold inne for å måle hjertefrekvensen.

5 MONTERING PÅ SYKKEL

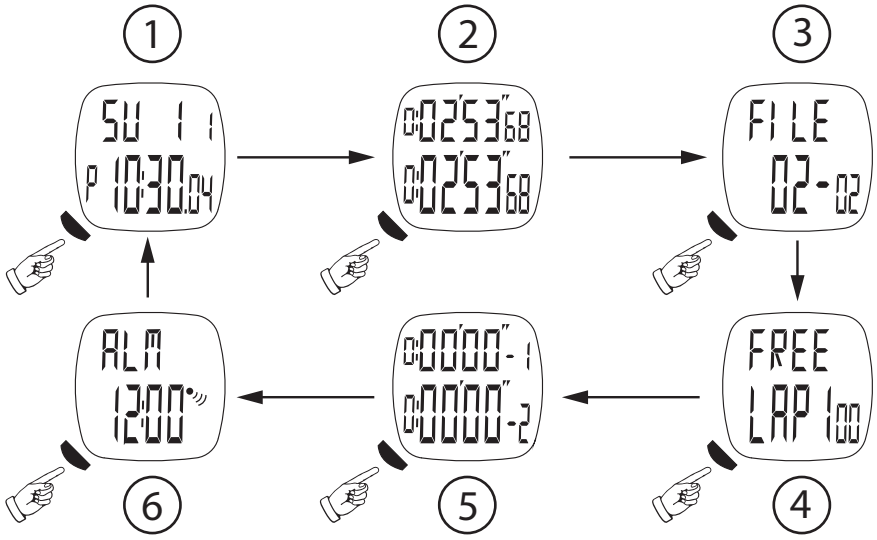


HBM 2500 kan bæres som armbåndsur eller festes på sykkelstyret med det medfølgende festesystemet. Maksimal sendeavstand må være mindre enn 60 cm.

6 TIDSFUNKSJONER

I standby trykker du på **MODE-knappen (D)** for å bla gjennom de ulike tidsfunksjonene.

1. Klokkemodus
2. Stoppeklokkemodus
3. Filmodus
4. Ledig minne-modus
5. Dobbel Timer-modus
6. Alarmmodus



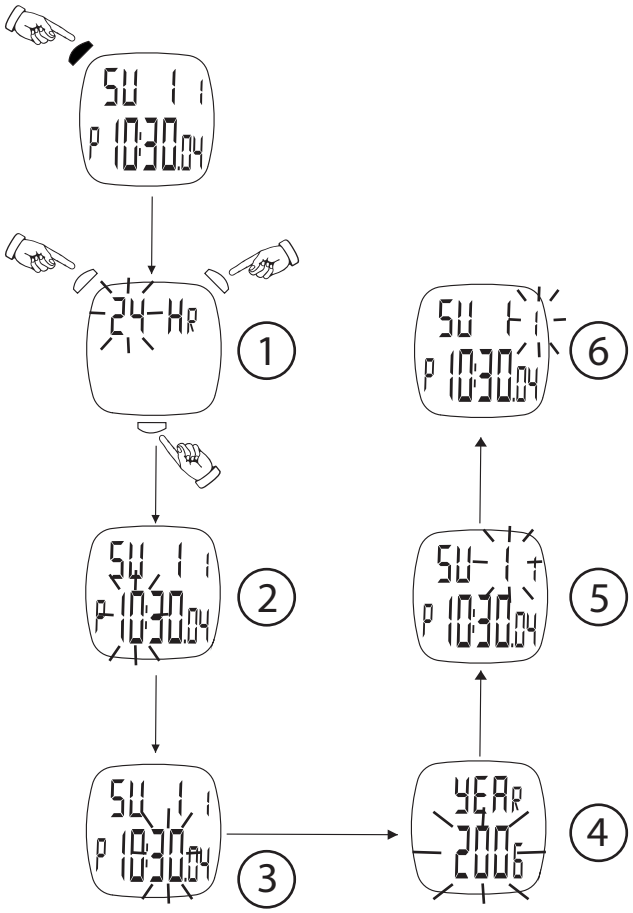
7 STILLE KLOKKEN

Trykk på **MODE-knappen (D)** til klokken vises.

- Trykk og hold inne **RESET-knappen (E)** for å stille klokken.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å velge 12 eller 24 timers format.
- Trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å stille tallene, og trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte hver innstilling av klokkeslett og dato, på følgende måte:

  1. Tidsformat
  2. Time
  3. Minutter
  4. År
  5. Måned
  6. Dato

- Når du har bekreftet datoen går armbåndsuret til klokkemodus.



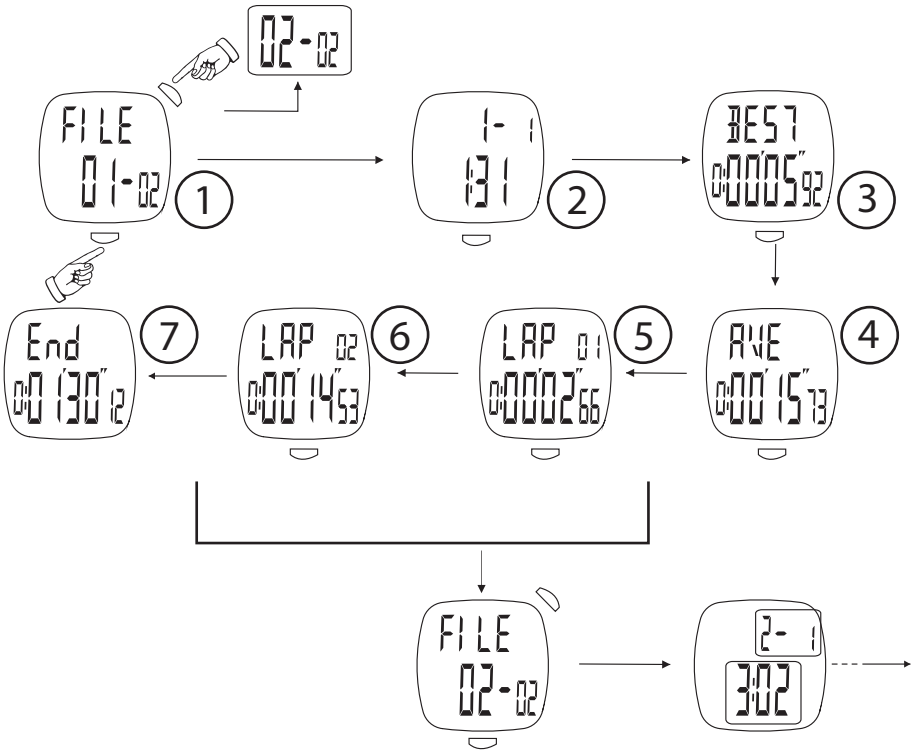
8 STOPPEKLOKKE

- Trykk på **MODE-knappen (D)** til stoppeklokken vises.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å starte stoppeklokken.
- Trykk på **LAP-knappen (C)** for å lagre rundetider mens stoppeklokken går. Rundenummeret vises etter 4 sekunder. Stoppeklokken fortsetter.
- Gjenta forrige trinn for å lagre neste rundetid/splittid.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å stoppe stoppeklokken.
- Hvis du vil lagre rundetidene i en fil, trykker du på **LAP-knappen (C)** for å lagre filen. Filnummeret vises i 3 sekunder.

Opptil 99 runder kan lagres i 20 filer. Hvis minnet er fullt vises "MEMFULL".

9 FIL-/RUNDEMINNE

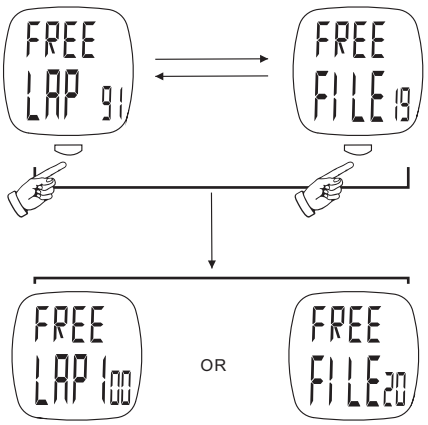
9.1 Slik leser du filene



- Trykk på **MODE-knappen (D)** til filmodus vises.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å velge filnummer (1).
- Trykk på **LAP-knappen (C)** for å vise klokkeslett og data for oppføringen (2).
- Trykk på **LAP-knappen (C)** flere ganger for å vise følgende:
  - Beste runde (3)
  - Gjennomsnittstid (4)
  - Alle rundetider i rekkefølge til "**End**" vises (5-6-7)
- Under vising av rundetid trykker du på **RESET-knappen (E)** for å veksle mellom rundetid og splittid. Splittiden er tiden mellom 2 runder.
- Trykk og hold inne **RESET-knappen (E)** for å slette rundetiden.

9.2 Ledig minne

- Trykk på **MODE-knappen (D)** til ledig minne-modus vises.
- Trykk på **LAP-knappen (C)** for å veksle mellom ubrukte ledige runder og filoppføringer.
- Trykk og hold inne **RESET-knappen (E)** for å slette hele minnet.



10 DOBBEL TIMER

10.1 Innstilling av dobbel timer

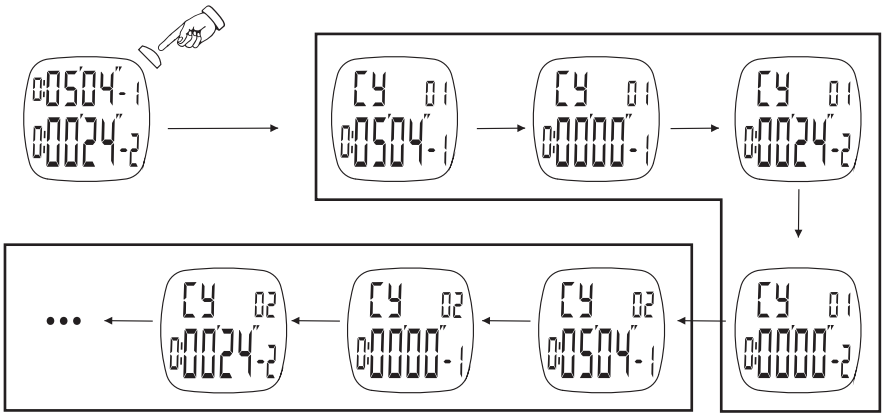
- Trykk på **MODE-knappen (D)** til Dual Timer Mode vises.
- Trykk og hold inne **RESET-knappen (E)** for å stille timeren.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å velge time for den første timeren.
- Trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å stille tallene, og trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte hver innstilling av timeren, på følgende måte:

  1. Minutter - Timer 1
  2. Sekunder - Timer 1
  3. Time - Timer 2
  4. Minutter - Timer 2
  5. Sekunder - Timer 2

- Trykk på **MODE-knappen (D)** for å avslutte innstillingen.

10.2 Bruke den doble timeren

- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å starte timeren.



- Timer 1 begynner å telle ned.
- De siste 3 sekundene høres en pipelyd.
- Når timer 1 er ferdig går den automatisk til timer 2, og fortsetter nedtellingen.
- Når timer 2 er ferdig er den første syklusen fullført.
- En ny syklus starter automatisk med timer 1.
- Dette fortsetter til timeren stoppes ved å trykke på **ST/STP-knappen (A)**, eller når 100 sykluser er gjennomført.
- Trykk på **MODE-knappen (D)** for å slette timerinnstillingen.

11 HJERTEFREKVENSMODUS

11.1 FORHOLDSREGLER

- Unngå å feste remmen for stramt.
- Unngå å bøye eller brette brystremmen, for å unngå at den blir skadet.
- Hvis du fukter hudområdet som er i kontakt med den ledende delen av brystremmen blir ledeevnen bedre, og signalet blir mer stabilt.
- Brukerens fysiske form kan påvirke styrken i signalet som måles.
- Unngå å bruke pulsmåleren i nærheten av elektriske sporvogner, trikkestopp, transformatorer, elektriske fordelerstasjoner, høyspentledninger osv. Radiosignalet kan bli påvirket av høyspenning og sterke magnetfelt i omgivelsene.

11.2 Treningssoner

Treningssoner opprettes ved å stille inn øvre og nedre pulsgrenser. Disse grensene er en bestemt prosent av din maksimale hjertefrekvens (MHR).
Følgende formel kan brukes til å gjøre et anslag:

MHR = 220 - (din alder)

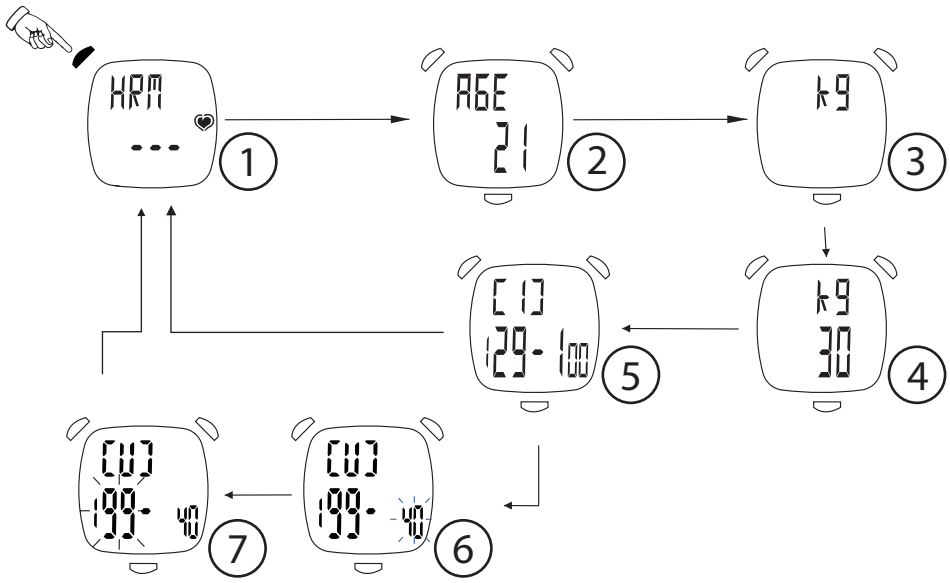
Bruk følgende pulssonediagram til å velge hvilken sone du vil trene i. **Du bør rådføre deg med en lege når du velger treningssone, spesielt hvis du har hjerteproblemer.**

Alder	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Brenne glykogen	Sone 3 - Ytelse - 80 % - 95 % MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Sone 2 - Fitness - 60 % - 80 % MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
Brenne fett	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Sone 1 - Helse -50 % -65 % MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

HBM 2500 beregner automatisk 3 målsoner basert på din alder og vekt. En ekstra målsone kan programmeres fritt.

Sone 1:
Denne treningssonen er beregnet for lange treningsøkter med lav intensitet. Trening i denne sonen gir både mental og fysisk helsegevinst.
Sone 2:
Denne treningssonen brukes av idrettsutøvere som ønsker å øke styrkeen og forbedre utholdenheten mens en stor mengde kalorier forbrennes.
Sone 3:
Denne treningssonen er ideell for korte og svært intense treningsøkter. Konkurranseutøvere bruker denne sonen for å bygge opp hastighet og eksplosiv kraft. Trening i denne sonen skaper oksygenunderskudd og øker mengden av melkesyre i muskelvevet.
Sone U:
Brukeren kan definere sin egen treningssone etter å ha rådført seg med en lege, slik at treningssonen er tilpasset brukeren.

11.3 Stille inn pulsmåleren



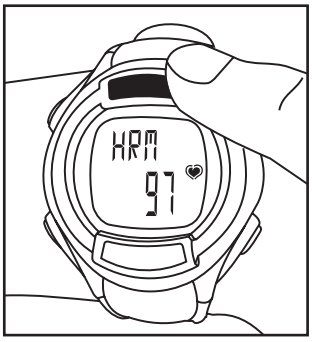
- Trykk på **SENSOR-knappen (F)** for å starte pulsmodus.
- Trykk og hold inne **RESET-knappen (E)** for å stille inn personlige data.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å velge høyere alder, og på **LAP-knappen (C)** for å velge lavere alder.
- Trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte.
- Trykk på **LAP-knappen (C)** for å veksle mellom kilogram (kg) og pund (lb).
- Trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å velge høyere vekt, og på **LAP-knappen (C)** for å velge lavere vekt.
- Trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å velge treningssone (1, 2, 3 eller U).

Hvis du velger brukerdefinert treningssone:

- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å øke den nedre grensen, og på **LAP-knappen (C)** for å redusere den nedre grensen.
- Trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å øke den øvre grensen, og på **LAP-knappen (C)** for å redusere den øvre grensen.
- Trykk på **RESET-knappen (E)** for å bekrefte.

11.4 Pulsmåling

11.4.1 Bruke fingersensoren



Bær armbåndsuret stramt på håndleddet.

- Trykk på **SENSOR-knappen (F)** for å starte pulsmodus. (HRM vises)
- Trykk pekefingeren (det ytterste leddet, ikke tuppen) ned på **SENSOR-knappen (F)** og støtt tommelfingeren på remmen.
- Når du trykker på riktig måte vises et blinkende hjertesymbol ❤ .
- Trykk til pulsfrekvensen vises.

- **Hvis pulsfrekvensen ikke registreres, fukter du den ytterste delen av fingeren.**
- **Pass på at baksiden av armbåndsuret har god kontakt mot håndleddet.**
- **Hvis du bruker fingersensoren mens du har på deg brystremmen, viser armbåndsuret dataene fra fingersensoren.**

11.4.2 Bruke brystremmen.

A. Sette på remmen

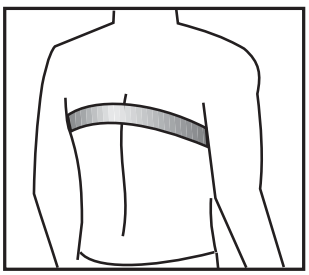
Fest spennen i den ene enden. Ta på deg remmen rundt brystet, og løsne det elastiske båndet om nødvendig.

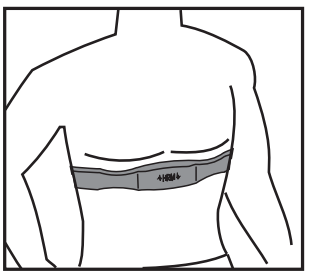




Juster lengden på det elastiske båndet til det sitter behagelig. Det elastiske båndet skal sitte tett mot brystet. Fest spennen i den andre enden. Juster sensoren slik at den

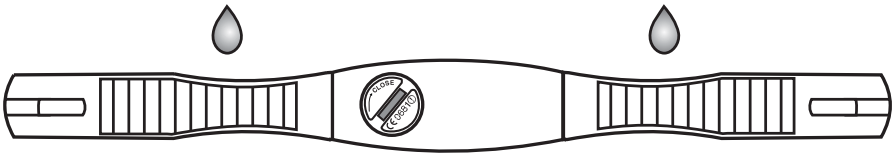
sitter midt på brystet, og forsikre deg om at baksiden av sensoren sitter tett mot brystet og berører huden.





Brystremmen må brukes når pulsfunksjonen skal brukes.

Fukt de ledende putene på brystremmen med spytt eller ECG-gel (fås på apoteket) for å sikre god kontakt mot huden hele tiden.



B. Bruke remmen

- Trykk på **SENSOR-knappen (F)** for å starte pulsmodus, mens du har på deg brystremmen.
- Armbåndsuret mottar automatisk pulssignaler fra brystremmen.
- Symbolet ❤ på høyre side blinker når armbåndsuret mottar signaler fra brystremmen.
- Gjeldende pulsfrekvens vises på armbåndsuret. Ved siden av “**HRM**” vises ”**RF**” for å indikere at det innhentes data fra brystremmen via trådløs radiofrekvens.

HRM-skjermbildet fryses, og siste pulsavlesing vises hvis det ikke mottas signaler. For å spare strøm vil armbåndsuret automatisk gå tilbake til klokkemodus hvis det ikke mottas signaler i løpet av ca. 10 sekunder

NORSK

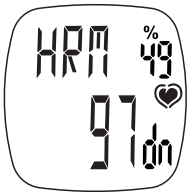
11.4.3 Visuell alarm og lydalarm

Trykk på **SENSOR-knappen (F)** for å starte HRM-modus. Displayet viser de 3 elementene.

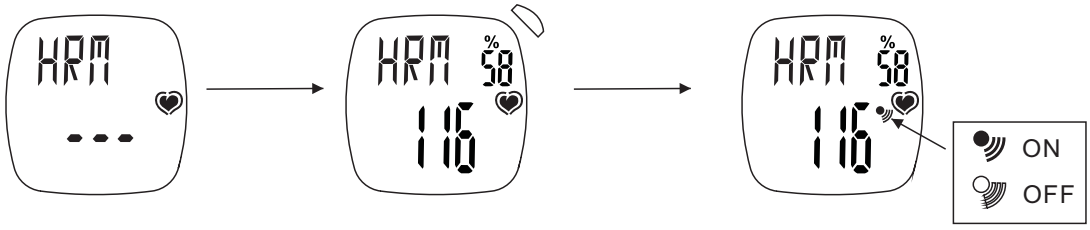
1. Gjeldende pulsfrekvens i slag per minutt
2. % av MHR
3. Soneindikator

Med prosentverdien av MHR og soneindikatoren vet du hvor hardt hjertet ditt arbeider.

Hvis dine pulsbegrensninger for eksempel er 129-100, kan følgende skjermbilde vises.

		
nedenfor sonen	ovenfor sonen	i sonen

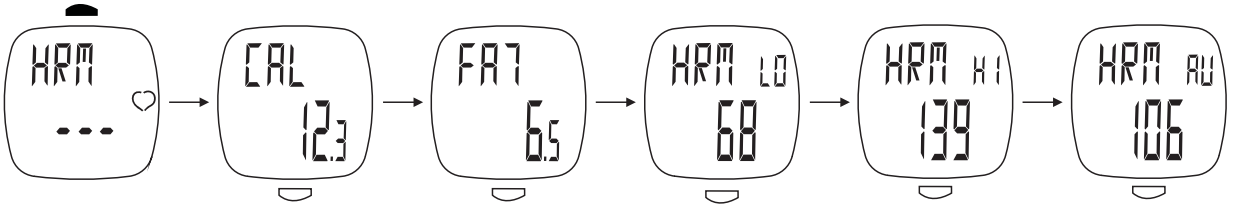
- Trykk på **SENSOR-knappen (G)** for å HRM-modus.
- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å aktivere HRM-alarmen. Alarmsymbolet vises. En pipelyd varsler deg hvis pulsfrekvensen går utenfor sonen.



- Trykk på **ST/STP-knappen (A)** for å deaktivere HRM-alarmen.

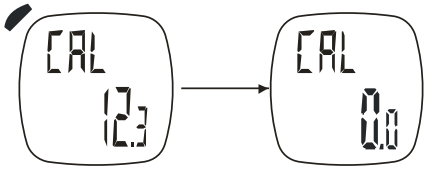
11.4.4 Kaloriteller og fettbrenningsteller

- Trykk på **SENSOR-knappen (G)** for å HRM-modus.
- Trykk på **LAP-knappen (C)** flere ganger for å vise følgende:
  - Kalorier forbrukt
  - Fett forbrent (i gram)
  - Laveste pulsfrekvens
  - Høyeste pulsfrekvens
  - Gjennomsnittlig pulsfrekvens.



11.4.5 Slette HRM-data

- Trykk på **SENSOR-knappen (G)** for å HRM-modus.
- Trykk på **LAP-knappen (C)** for å vise antall kalorier som er forbrent.
- Trykk og hold inne **RESET-knappen (E)** for å slette informasjonen.



- Følg de samme trinnene for å slette annen informasjon.

12 AVHENDING AV PRODUKTET (MILJØ)



Når produktet skal kasseres, må du ikke kaste det sammen med vanlig husholdningsavfall, men levere det til et innsamlingssted for resirkulering av elektrisk og elektronisk utstyr. Symbolet på produktet, bruksanvisningen og/eller boksen angir dette.
Noen av produktets materialer kan brukes om igjen hvis du tar produktet med til et innsamlingspunkt for resirkulering. Ved å sørge for at deler eller råmateriale fra brukte produkter kan brukes om igjen, bidrar du til å ta vare på miljøet. Ta kontakt med de lokale myndighetene hvis du trenger mer informasjon om innsamlingspunkter i ditt område.

Batteriene må tas ut før termometeret kastes.
Kast batteriene i henhold til de lokale miljøbestemmelsene.

13 TEKNISKE SPESIFIKASJONER

Batteri, hovedenhet	1 x CR2032 - 3V - Litium
Batteri, sender	1 x CR2032 - 3V - Litium
Maksimal avstand mellom armbåndsuret og brystremmen	60 cm
Driftstemperatur	0°C - 55°C

14 TOPCOM-GARANTI

14.1 Garantiperiode

Alle Topcom-produkter leveres med 24 måneders garanti. Garantiperioden starter den dagen produktet blir kjøpt. Forbruksvarer eller feil som har ubetydelig innvirkning på driften eller verdien av utstyret, dekkes ikke.
Garantien forutsetter fremvisning av original kjøpskvittering der kjøpsdato og produktets modellnummer fremgår.

14.2 Garantihåndtering

Defekte produkter må returneres til et Topcom-servicesenter sammen med en gyldig kjøpskvittering.
Hvis det oppstår feil ved produktet i løpet av garantiperioden, vil Topcom eller deres offisielle servicesenter gratis reparere eventuelle feil/mangler forårsaket av material- eller produksjonsfeil.
Topcom vil etter eget valg oppfylle sine garantiforpliktelser ved åreparere eller skifte ut defekte produkter eller deler på de defekte produktene. Ved utskifting kan farge og modell være forskjellig fra det opprinnelige produktet som ble kjøpt.
Den opprinnelige kjøpsdatoen vil fortsatt gjelde som start på garantiperioden.
Garantiperioden utvides ikke selv om produktet er skiftet ut eller reparert av Topcom eller deres servicesentre.

14.3 Tilfeller der garantien ikke gjelder

Feil eller mangler som skyldes feil håndtering eller bruk, og feil som skyldes bruk av uoriginale deler eller tilbehør som ikke er anbefalt av Topcom, dekkes ikke av garantien.
Garantien dekker ikke skade forårsaket av eksterne faktorer, for eksempel lyn, vann og brann. Transportskader dekkes heller ikke.
Det kan ikke fremsettes garantikrav hvis serienummeret på produktet er forandret, fjernet eller uleselig.

1 JOHDANTO

Urheillessasi sydämesi alkaa luonnostaan pumpata verta kehoon nopeammin kasvaneen energiankulutuksen mukaisesti.
HBM Watch 2500 -rannekellon ominaisuuksiin kuuluvat sydämen lyöntitiheyden mittaaminen ja tietojen tallennus normaalin ajanmittauksen lisäksi. Kellon tyylikkään suunnittelun ansiosta sen käyttö on miellyttävää sekä harjoittelun aikana että jokapäiväisessä käytössä.
HBM Watch 2500 voi toimia "tarpeen mukaan" ilman rintavyötä: käyttäjä voi asettaa sormensa anturin päälle noin 4–12 sekunniksi lukeman saamiseksi tai mitata pulssia "jatkuvasti" mukana tulleen rintalähettimen avulla.

2 TURVALLISUUTEEN LIITTYVIÄ HUOMAUTUKSIA

- Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen kuin ryhdyt käyttämään laitetta.
- Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.
- Sydänmonitorin käyttö EI korvaa ammattitaitoisen lääkärin hoitoa. Jos kärsit sydänvaivoista tai -sairaudesta tai olet äskettäin aloittanut kuntoilun, suosittelemme lääketieteellisten neuvojen pyytämistä lääkäriltä tai keskustelua valmentajasi kanssa sinulle sopivan kunto-ohjelman laatimiseksi.
- HBM Watch 2500 -kelloa tulee käyttää ainoastaan oppaana turvallisen pulssin säilyttämiseksi harjoittelun aikana. Siihen EI pidä luottaa lääketieteellisenä pulssintarkkailulaitteena. Jos olet epävarma siitä, miten harjoitusohjelmasi vaikuttaa sydämeesi, ota yhteyttä lääkäriin.
- Käytä turvallisuutesi varmistamiseksi HBM Watch 2500 -kelloa lääkärin tai valmentajan valvonnan alaisena, jos kärsit jostakin seuraavista tiloista:
  - Sydämeen ja keuhkoihin liittyvä sairaus
  - Liikalihavuus
  - Ei kuntoilua pitkään aikaan

3 PARISTON VAIHTAMINEN

Jos et tunne hallitsevasi elektroniikkaa, anna ammattilaisen vaihtaa paristo. Älä avaa kelloa itse.

3.1 Kello

- Irrota kellon takakansi pienellä ruuviavaimella.
- Poista vanha paristo.
- Asenna uusi 3 V:n (CR2032) paristo positiivinen (+) napa ylöspäin ja aseta kansi takaisin paikalleen.

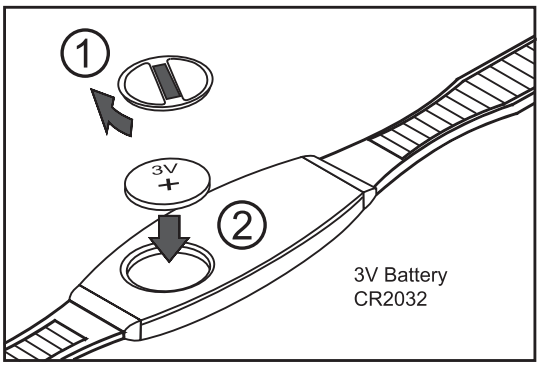


3V / CR2032

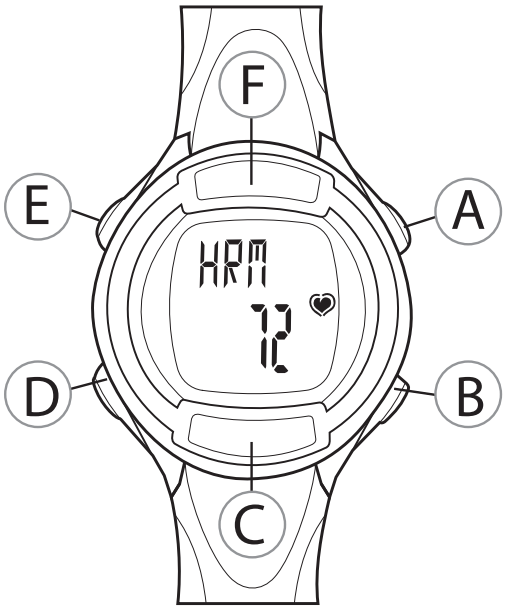
SUOMI

3.2 Rintavyö

- Irrota paristolokeron kansi vyön pohjasta pienen kolikon avulla.
- Poista vanha paristo.
- Asenna uusi 3 V:n (CR2032) paristo positiivinen (+) napa kohti paristolokeron kantta ja aseta kansi takaisin paikalleen.



4 NÄPPÄIMET



A. KÄYNNISTYS/PYSÄYTYS-NÄPPÄIN [St/Stp]

- Kronografitoiminnon "käynnistämiseen" tai "pysäyttämiseen" kronografitilassa.
- Tiedostojen selaamiseen.
- Laitteen kytkemiseen päälle tai pois päältä.
- Hälytyksen ottamiseen käyttöön tai pois käytöstä hälytystilassa.
- Numeroiden suurentamiseen asetusnäytön ollessa käytössä.

B. VALONÄPPÄIN [Light]

- Taustavalon sytyttämiseen.

C. KIERROSNÄPPÄIN [Lap]

- Numeroiden pienentämiseen asetusten ollessa näytöllä.
- Yhden pulssimonitoritiedon valitsemiseen pulssitilassa.

D. TILANÄPPÄIN [Mode]

- Eri toimintovaihtoehtojen valintaan aikatilassa.
- Eri asetuskohtien valintaan asetusten ollessa näytöllä.

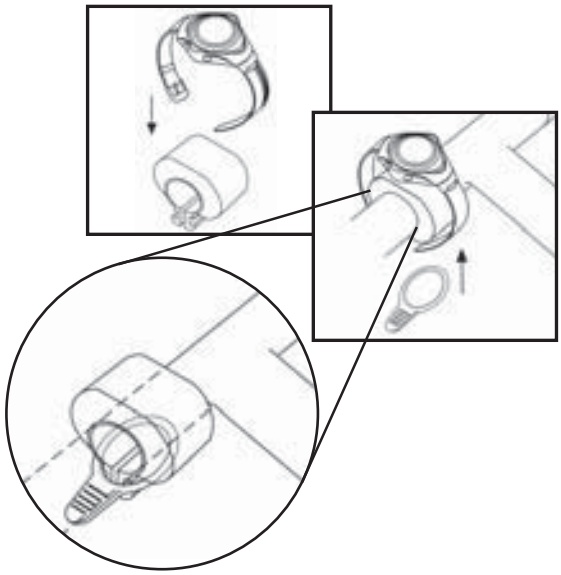
E. NOLLAUSNÄPPÄIN [Reset]

- Kronografitoiminnon "nollaamiseen" kronografitilassa.

F. ANTURINÄPPÄIN [Sensor]

- Pulssitilan aktivoimiseen.
- Paina ja pidä pohjassa pulssin mittaamiseksi.

5 ASENNUS PYÖRÄÄN

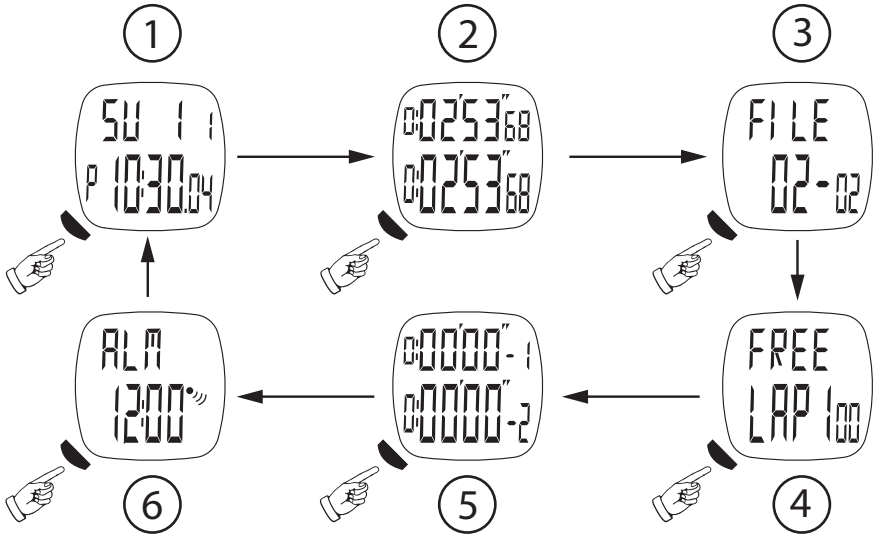


Voit käyttää HBM Watch 2500 -kelloa normaalin kellon tapaan ranteessasi tai kiinnittää sen polkupyöräsi tankoon pakkaukseen sisältyvän valinnaisen kiinnitysjärjestelmän avulla. Suurimman lähetysmatkan tulee olla alle 60 cm.

6 AIKATILAT

Paina valmiustilassa **MODE-näppäintä (D)** selataksesi eri aikatiloja.

1. Kellotila
2. Kronografitila
3. Tiedostotila
4. Vapaan muistin tila
5. Kaksoisajastintila
6. Hälytystila



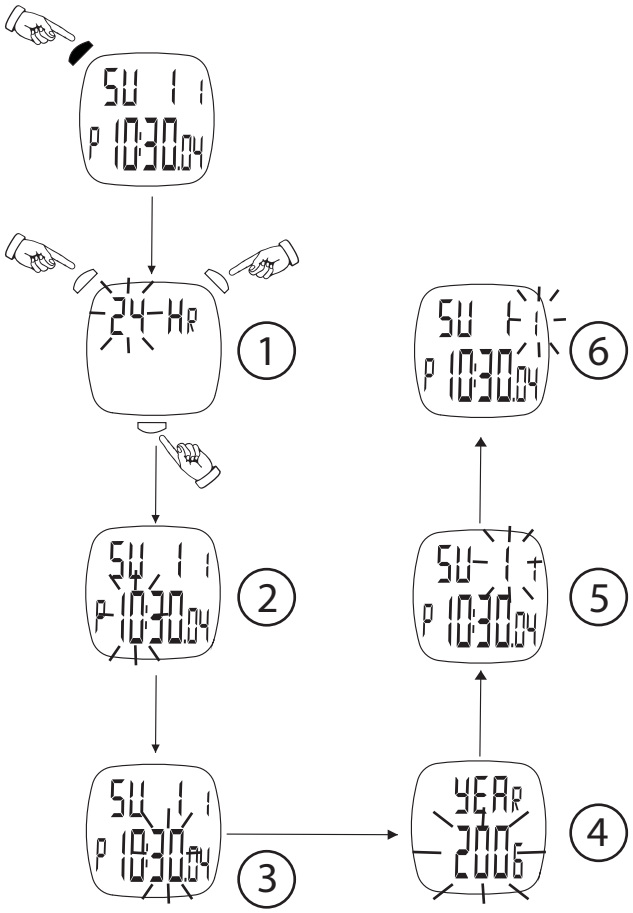
SUOMI

7 KELLON ASETTAMINEN

Painele **MODE-näppäintä (D)**, kunnes näkyviin tulee kello.

- Paina ja pidä pohjassa **RESET-näppäintä (E)** siirtyäksesi kellon asetustilaan.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** valitaksesi 12 tunnin tai 24 tunnin muodon.
- Vahvista valinta painamalla **RESET-näppäintä (E)**.
- Muokkaa numeroita painamalla **ST/STP-näppäintä (A)** ja paina **RESET-näppäintä (E)** vahvistaaksesi kunkin kellonaika- ja päiväysasetuksen seuraavasti:

  1. Ajannäyttö
  2. Tunnit
  3. Minuutit
  4. Vuosi
  5. Kuukausi
  6. Päivä



- Päivän vahvistettuasi siirryt kellotilaan.

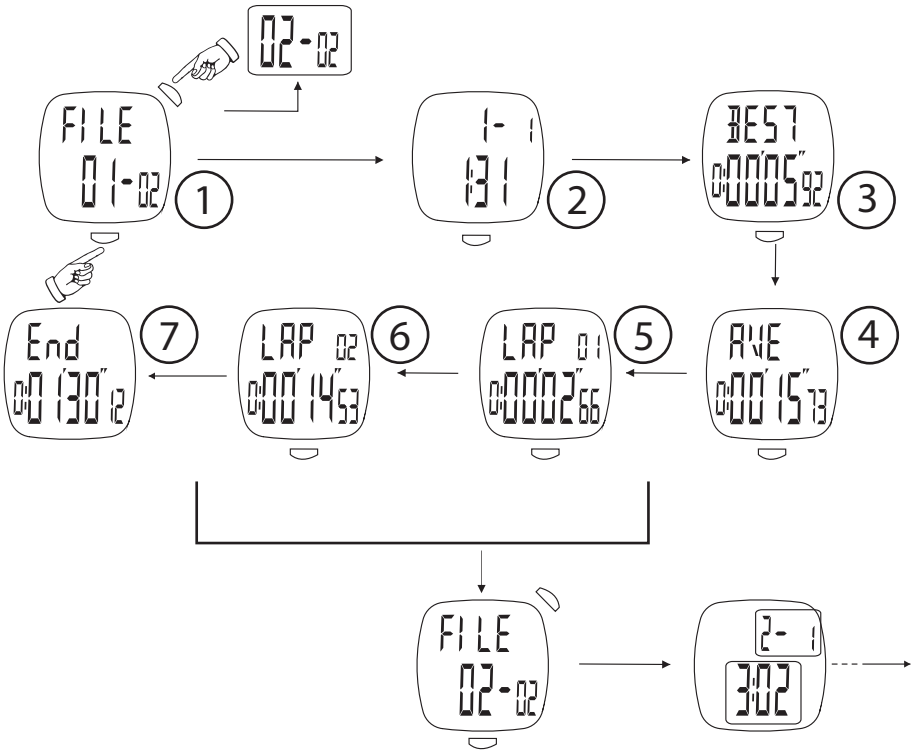
8 KRONOGRAFI

- Painele **MODE-näppäintä (D)**, kunnes näkyviin tulee kronografitila.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** käynnistääksesi kronometrin.
- Paina **LAP-näppäintä (C)** tallentaaksesi kierrosajan kronografin käydessä. Kierroksen numero tulee näkyviin 4 sekunnin kuluttua. Kronografi käy edelleen.
- Toista edellinen vaihe tallentaaksesi seuraavan kierros-/väliajan.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** pysäyttääksesi kronografin.
- Jos haluat tallentaa kierrosajat tiedostoon, tallenna tiedosto painamalla **LAP-näppäintä (C)**. Kierroksen numero näkyy 3 sekunnin ajan.

Voit tallentaa 99 kierrosta 20 tiedostoon. Jos muisti on täynnä, näytölle tulee teksti "MEMFULL".

9 TIEDOSTO-/KIERROSMUISTI

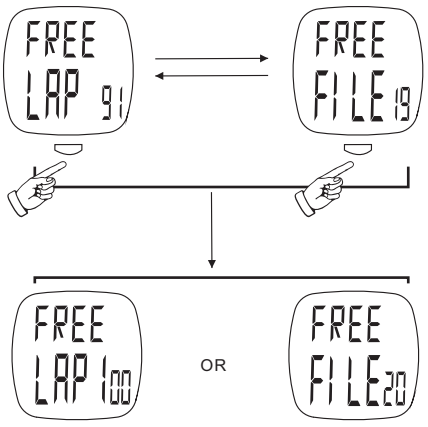
9.1 Tiedostojen lukeminen



- Painele **MODE-näppäintä (D)**, kunnes näkyviin tulee tiedostotila.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** valitaksesi tiedoston numeron (1).
- Paina **LAP-näppäintä (C)** lukeaksesi merkinnän ajan ja tiedot (2).
- Painele **LAP-näppäintä (C)** useita kertoja lukeaksesi seuraavat tiedot:
  - Paras kierros (3)
  - Keskimääräinen aika (4)
  - Kaikki kierrosajat numerojärjestyksessä, kunnes näytölle tulee teksti "**End**" (loppu) (5-6-7)
- Paina kierroksen aikana **RESET-NÄPPÄINTÄ (E)** valitaksesi näytölle kierrosajan tai väliajan. Väliaika tarkoittaa kahden kierroksen välistä aikaa.
- Paina ja pidä pohjassa **RESET-NÄPPÄINTÄ (E)** poistaaksesi kierrosajan.

9.2 Vapaa muisti

- Painele **MODE-näppäintä (D)**, kunnes näkyviin tulee vapaan muistin tila.
- Paina **LAP-näppäintä (C)** valitaksesi näytölle joko käyttämättömät vapaat kierrokset tai tiedostomerkinnät.
- Paina ja pidä pohjassa **RESET-NÄPPÄINTÄ (E)** tyhjentääksesi koko muistin.



SUOMI

10 KAKSOISAJASTIN

10.1 Kaksoisajastimen asettaminen

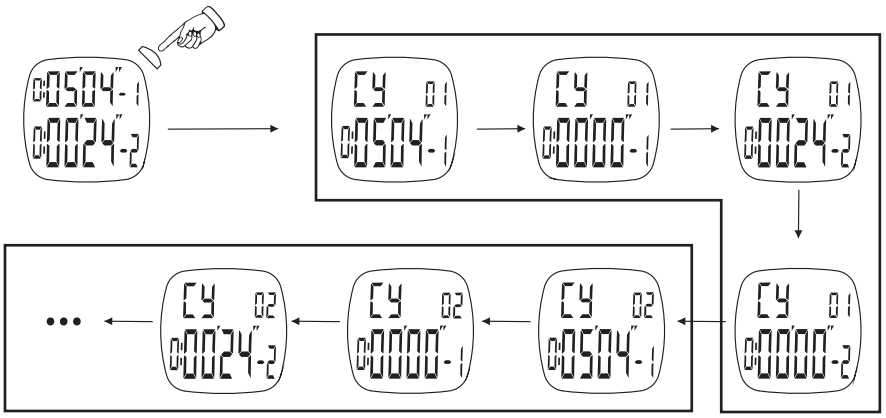
- Painele **MODE-näppäintä (D)**, kunnes näkyviin tulee kaksoisajastintila.
- Paina ja pidä pohjassa **RESET-näppäintä (E)** siirtyäksesi ajastimen asetustilaan.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** valitaksesi ensimmäisen ajastimen tunnit.
- Vahvista valinta painamalla **RESET-näppäintä (E)**.
- Muokkaa numeroita painamalla **ST/STP-näppäintä (A)** ja paina **RESET-näppäintä (E)** vahvistaaksesi kunkin ajastimen asetuksen:

  1. Minuutit – ajastin 1
  2. Sekunnit – ajastin 1
  3. Tunnit – ajastin 2
  4. Minuutit – ajastin 2
  5. Sekunnit – ajastin 2

- Paina **MODE-näppäintä (D)** poistuaksesi asetuksesta.

10.2 Kaksoisajastimen käyttö

- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** käynnistääksesi ajastimen.



- Ajastin 1 aloittaa laskennan pienempään päin.
- Viimeisten 3 sekunnin ajan kuuluu piippaus.
- Kun ajastin 1 on päässyt nollaan, laite siirtyy automaattisesti ajastimeen 2 ja jatkuvaan laskentaan pienempään päin.
- Kun ajastin 2 on päässyt nollaan, ensimmäinen jakso on lopussa.
- Tällöin alkaa automaattisesti uusi jakso ajastimella 1.
- Tämä jatkuu, kunnes ajastin pysäytetään painamalla **ST/STP-näppäintä (A)** tai kun 100 jaksoa on käyty läpi.
- Paina **MODE-näppäintä (D)** tyhjentääksesi ajastimen.

11 PULSSITILA

11.1 VAROTOIMET

- Vältä hihnan kiristämistä liian tiukalle.
- Älä taivuta tai taita rintavyötä, jotta siitä ei aiheutuisi vahinkoa.
- Jos iho kastellaan niistä kohdista, joissa se koskettaa rintavyön sähköä johtavaan alueeseen, virranjohtokyky paranee ja saadaan tasaisempi signaali.
- Henkilön fyysinen kunto voi vaikuttaa mitatun signaalin intensiteettiin.
- Vältä pulssimonitorin käyttöä sähköraitiovaunun, raitiovaunupysäkin, sähköalajakokeskuksen tai suurjännitevoimalinjojen jne. lähellä. Suuret jännitteet ja vahvat magneettikentät vaikuttavat radiosignaaliin.

11.2 Harjoitusalueet

Harjoitusalueet määritetään asettamalla pulssin ylä- ja alarajat. Nämä rajat muodostavat tietyn prosenttiosuuden maksimipulssistasi (MHR).
Seuraavan kaavan avulla voit muodostaa lähelle oikeaa osuvan arvion:

MHR = 220 – (ikäsi)

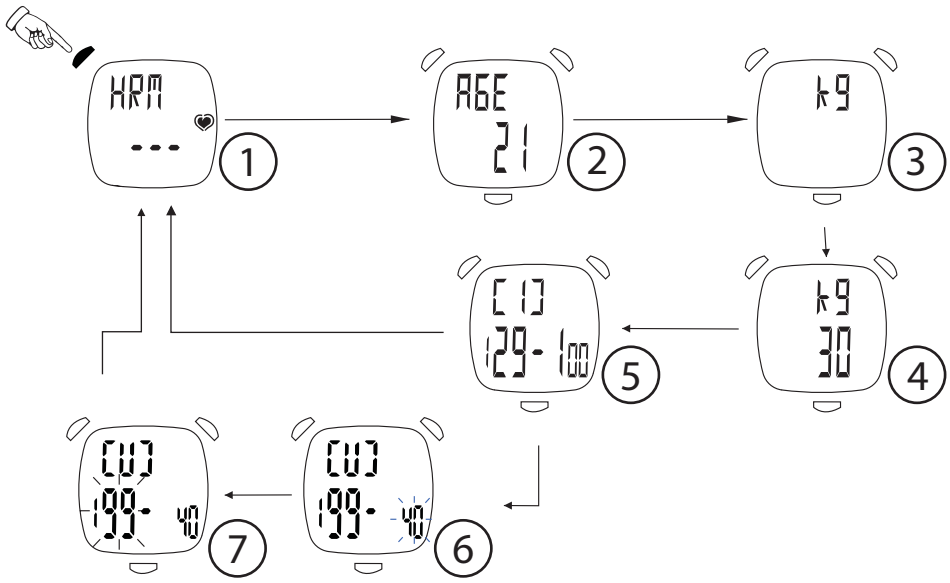
Seuraavan pulssialuekaavion avulla voit valita alueen, jolla haluat harjoitella. **Ota harjoittelualuetta valitessasi yhteyttä lääketieteen ammattilaiseen, etenkin jos sinulla on sydänvika.**

Ikä	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Glykogeenin polttaminen / Rasvan polttaminen	Alue 3 – Suorituskyky – 80 % - 95 % MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Alue 2 – Kunto – 60 % - 80 % MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Alue 1 – Terveys –50 % - 65 % MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

HBM Watch 2500 laskee automaattisesti 3 kohdealuetta ikäsi ja painosi perusteella. Yhden kohdealueen voit ohjelmoida vapaasti.

Alue 1:
Tämä harjoitusalue on tarkoitettu pitkille harjoitusjaksoille pienellä teholla. Tällä alueella harjoittelu parantaa sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä.
Alue 2:
Tätä harjoitusaluetta käyttävät urheilijat, jotka haluavat lisätä voimiaan ja parantaa kestävyyttään samalla, kun polttavat enemmän kaloreita.
Alue 3:
Tämä harjoitusalue sopii lyhyisiin ja erittäin tehokkaisiin harjoitusjaksoihin. Kilpaurheilijat käyttävät tätä aluetta lisätäkseen nopeuttaan ja räjähtävää voimaansa. Tällä alueella harjoittelusta syntyy happivajetta, minkä lisäksi se kasvattaa maitohappomäärää lihaskudoksessa.
Alue U:
Käyttäjä voi määrittää oman harjoitusalueensa tavoitteidensa mukaan otettuaan yhteyttä lääketieteen ammattilaiseen.

11.3 Pulssimonitorin asettaminen



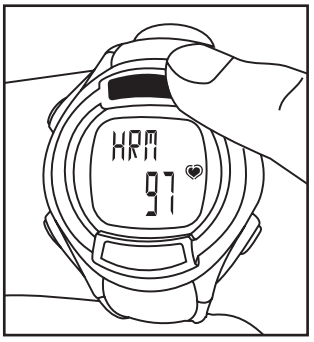
- Siirry pulssitilaan painamalla **SENSOR-näppäintä (F)**.
- Paina ja pidä pohjassa **RESET-näppäintä (E)** siirtyäksesi omien tietojen asetuksiin.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** suurentaaksesi ja **LAP-näppäintä (C)** pienentääksesi ikääsi.
- Vahvista valinta painamalla **RESET-näppäintä (E)**.
- Paina **LAP-näppäintä (C)** valitaksesi joko kilot (kg) tai paunat (lb).
- Vahvista valinta painamalla **RESET-näppäintä (E)**.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** suurentaaksesi ja **LAP-näppäintä (C)** pienentääksesi painoasi.
- Vahvista valinta painamalla **RESET-näppäintä (E)**.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** valitaksesi harjoitusalueen (1-2-3 tai U).

Jos valitset käyttäjän määrittämän harjoitusalueen:

- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** suurentaaksesi ja **LAP-näppäintä (C)** pienentääksesi alarajaasi.
- Vahvista valinta painamalla **RESET-näppäintä (E)**.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** suurentaaksesi ja **LAP-näppäintä (C)** pienentääksesi ylärajaasi.
- Vahvista valinta painamalla **RESET-näppäintä (E)**.

11.4 Pulssin mittaus

11.4.1 Sormikosketusanturilla



Pidä kelloa kireällä ranteessasi.

- Siirry pulssitilaan painamalla **SENSOR-näppäintä (F)**. (HRM tulee näytölle)
- Paina etusormesi (sen pää, ei kärki) **SENSOR-näppäimen (F)** päälle ja tue peukalosi hihnaa vasten.
- Kun asento on oikea, sydämen kuva ❤ vilkkuu näytöllä.
- Paina, kunnes pulssi näkyy näytöllä.

- **Jos laite ei havaitse pulssia, kostuta etusormesi pää.**
- **Varmista, että kellon kotelon takaosa on hyvin kosketuksessa ranteeseesi.**
- **Jos käytät sormikosketusanturia yhdessä lähetinvyön kanssa, kellossa näkyvät sormikosketusanturin antamat tiedot.**

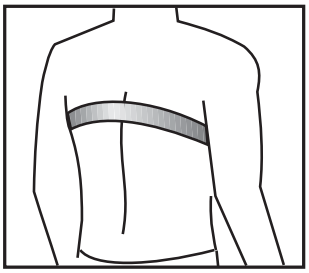
11.4.2 Lähetinvyön käyttö.

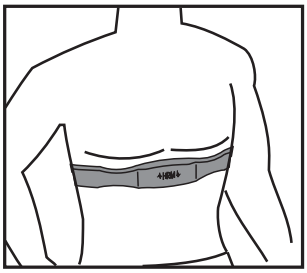
A. Vyön käyttö

Kiinnitä kiinnitin toisesta päästä. Sovita rintavyötä rintasi ympärille ja löysää joustavaa nauhaa tarvittaessa.



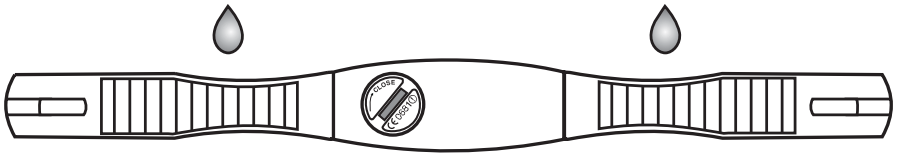
Säädä joustavan nauhan pituutta, kunnes se tuntuu mukavalta. Joustavan nauhan on tartuttava rintaan. Kiinnitä kiinnitin toisesta päästä. Säädä anturi rintasi keskikohtaan, ja varmista, että anturin takaosa tarttuu rintaan ja koskettaa ihoa.





Rintavyötä on käytettävä pulssitoiminnon yhteydessä.

Kostuta rintavyön sähköä johtavat tyynyt syljellä tai EKG-geelillä (jota saat apteekista) varmistaaksesi, että ne ovat koko ajan hyvin kosketuksessa ihoon.



B. Vyön käyttö

- Siirry pulssitilaan lähetinvyötä käyttäessäsi painamalla **SENSOR-näppäintä (F)**.
- Kello saa pulssitiedot vyöltä automaattisesti.
- Oikealla näkyvä ❤ kuvake alkaa vilkkua, jos laite saa lähetinvyöltä signaalin.
- Kellossa näkyy nykyinen pulssi. Tekstin "**HRM**" vieressä näkyy "**RF**" merkkinä siitä, että tiedot tulevat lähetinvyöltä langattoman radiotaajuuden kautta.

HRM-näyttö lukittuu ja näyttää viimeisintä pulssilukemaa, jos signaalia ei saada. Virran säästämiseksi kello palaa automaattisesti kellotilaan, jos signaalia ei saada noin 10 sekuntiin.

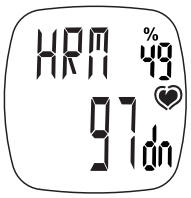
11.4.3 Visuaalinen ja äänihälytystoiminto

Paina **SENSOR-näppäintä (F)** siirtyäksesi HRM-TILAAN, näytöllä näkyvät nämä 3 tietoa.

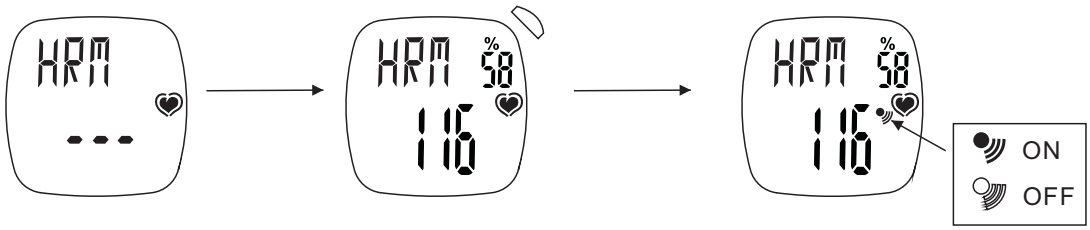
1. Nykyinen pulssi lyönteinä minuutissa
2. % MHR
3. Alueen ilmaisin

% MHR - ja alueilmaisimen avulla tiedät, miten hyvin sydämesi toimii.

Jos pulssirajasi ovat esimerkiksi 129-100, näyttö voi olla esimerkiksi seuraavien kaltainen.

		
alueen alapuolella	alueen yläpuolella	alueella

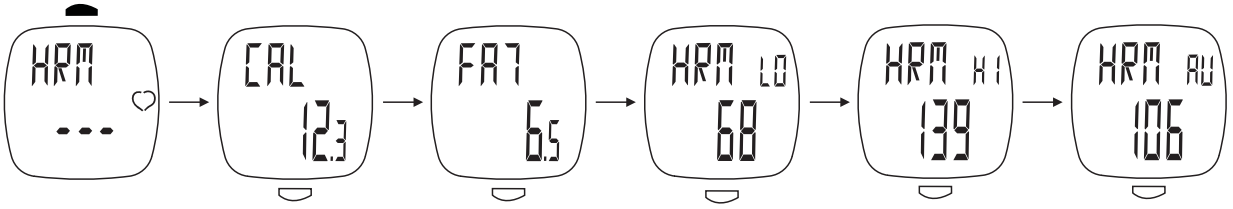
- Paina **SENSOR-näppäintä (G)** siirtyäksesi HRM-tilaan.
- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** aktivoidaksesi HRM-hälytyksen. Näytölle tulee hälytyskuvake . "Piippaus" varoittaa, jos pulssisi on alueen ulkopuolella.



- Paina **ST/STP-näppäintä (A)** poistaaksesi HRM-hälytyksen käytöstä.

11.4.4 Kalori- ja rasvanpolttolaskuri

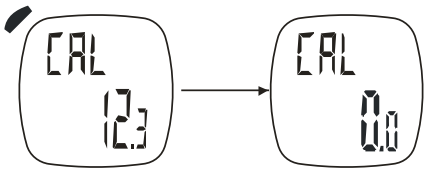
- Paina **SENSOR-näppäintä (G)** siirtyäksesi HRM-tilaan.
- Painele **LAP-näppäintä (C)** useita kertoja lukeaksesi seuraavat tiedot:
  - Käytetyt kalorit
  - Poltettu rasva (grammoina)
  - Pienin pulssi
  - Suurin pulssi
  - Keskimääräinen pulssi.



SUOMI

11.4.5 HRM-tietojen poistaminen

- Paina **SENSOR-näppäintä (G)** siirtyäksesi HRM-tilaan.
- Painele **LAP-näppäintä (C)** nähdäksesi poltetut kalorit.
- Paina ja pidä pohjassa **RESET-näppäintä (E)** poistaaksesi tiedot.



- Poista muut tiedot samalla tavalla.

12 LAITTEEN HÄVITTÄMINEN (YMPÄRISTÖ)



Kun et enää käytä laitetta, älä heitä sitä tavallisen kotitalousjätteen sekaan vaan vie se sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätystä varten perustettuun keräyspisteeseen. Tästä kertoo tuotteessa, käyttöohjeessa ja/tai pakkauksessa oleva symboli.
Joitakin tuotteen materiaaleista voidaan kierrättää, jos viet tuotteen kierrätyspisteeseen. Kun käytät uudelleen joitakin käytettyjen tuotteiden raaka-aineita, osallistut tärkeällä tavalla ympäristön suojelemiseen. Ota yhteyttä paikallisiin viranomaisiin, jos tarvitset lisätietoja alueellasi sijaitsevista keräyspisteistä.

Paristot on poistettava ennen laitteen hävittämistä.
Hävitä paristot ympäristöystävällisesti maassasi voimassa olevien määräysten mukaisesti.

13 TEKNISET TIEDOT

Päälaitteen paristo	1 x CR2032 - 3V - Litium
Lähettimen paristo	1 x CR2032 - 3V - Litium
Kellon ja rintavyön maksimietäisyys	60 cm
Käyttölämpötila	0°C - 55°C

14 TOPCOM-TAKUU

14.1 Takuuaika

Topcom-laitteilla on 24 kuukauden takuu Takuuaika alkaa uuden laitteen ostopäivästä. Jos tarvikkeet tai viat aiheuttavat laitteelle vähäisiä toimintahäiriöitä tai laskevat hieman laitteen arvoa, takuu ei korvaa tällaisia menetyksiä.
Takuu myönnetään alkuperäisen kuitin jäljennöstä vastaan, jos kuitissa on mainittu ostopäivämäärä ja laitteen tyyppi.

14.2 Takuumenettely

Palauta viallinen laite valtuutettuun Topcom-palvelukeskukseen ostokuitin kera.
Jos laitteeseen tulee vika takuuaikana, Topcom tai sen virallisesti nimeämä palvelukeskus korjaa materiaali- tai valmistusvirheistä johtuvat viat maksutta.
Topcom täyttää takuuvelvoitteensa oman valintansa mukaan joko korjaamalla tai vaihtamalla vialliset laitteet tai niiden osat. Jos laite vaihdetaan, väri ja malli voivat olla erilaiset kuin alun perin ostetussa laitteessa.
Alkuperäinen ostopäivä ratkaisee takuun alkamisajan. Takuuaika ei pitene, jos Topcom tai nimetty palvelukeskus vaihtaa tai korjaa laitteen.

14.3 Tilanteet, joissa takuuta ei ole

Takuu ei korvaa vääränlaisesta käsittelystä tai käytöstä johtuvia vaurioita eikä vaurioita, jotka johtuvat muiden kuin alkuperäisten tai Topcomin suosittelemien osien tai lisälaitteiden käytöstä.
Takuu ei korvaa ulkopuolisten tekijöiden, kuten salama-, vesi- tai palovahinko, aiheuttamia vaurioita eikä kuljetuksen aikana aiheutuneita vaurioita.
Takuu ei ole voimassa, jos laitteen sarjanumero on muutettu, poistettu tai tehty lukukelvottomaksi.

1 INTRODUZIONE

Durante un'attività fisica o una pratica sportiva, il cuore accelera i battiti in modo naturale per pompare il sangue nel corpo in risposta all'aumento del livello di energia. Oltre alle funzioni tipiche di un orologio, l'HBM Watch 2500 è dotato di funzioni che consentono di misurare il battito cardiaco e di memorizzare i dati. Grazie al suo stile, è possibile indossarlo comodamente durante l'allenamento e nella vita quotidiana. L'HBM Watch 2500 può lavorare "su richiesta" senza fascia pettorale digitando il sensore per circa 4-12 secondi per ottenere una lettura, oppure misurare la frequenza cardiaca "continuamente" con un trasmettitore pettorale in dotazione.

2 NOTE SULLA SICUREZZA

- Leggere attentamente questo manuale per l'utente prima dell'uso.
- Conservare questo manuale per l'utente per riferimento futuro.
- L'uso di un cardiofrequenzimetro NON sostituisce la visita medica. In caso di malattie cardiache o di attività fisica recentemente programmata, si raccomanda di consultare un medico o di parlare al proprio preparatore atletico per un piano di allenamento adeguato.
- L'HBM Watch 2500 deve essere usato soltanto come guida per mantenere una frequenza cardiaca sicura durante gli allenamenti. NON deve essere considerato un cardiofrequenzimetro medico. Se non si è certi dell'impatto che il programma di allenamento avrà sull'attività cardiaca, si prega di consultare un medico.
- Per garantire una certa sicurezza, si prega di usare l'HBM Watch 2500 sotto la direzione di un medico o dell'allenatore in caso di:
  - malattia cardiopolmonare
  - obesità
  - inattività per un periodo di tempo prolungato

3 SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Se non avete dimestichezza con l'elettronica, fate sostituire le batterie da un tecnico. Non cercate di aprire l'orologio autonomamente.

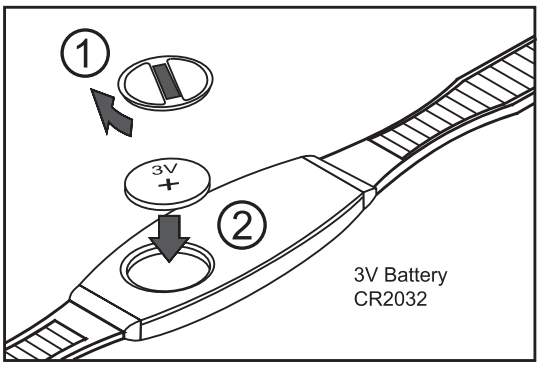
3.1 Orologio

- Rimuovere il coperchio posteriore dell'orologio con un piccolo cacciavite.
- Rimuovere la batteria scarica.
- Collocare la nuova batteria 3V (CR2032) con la polarità positiva (+) verso l'esterno e riposizionare il coperchio.



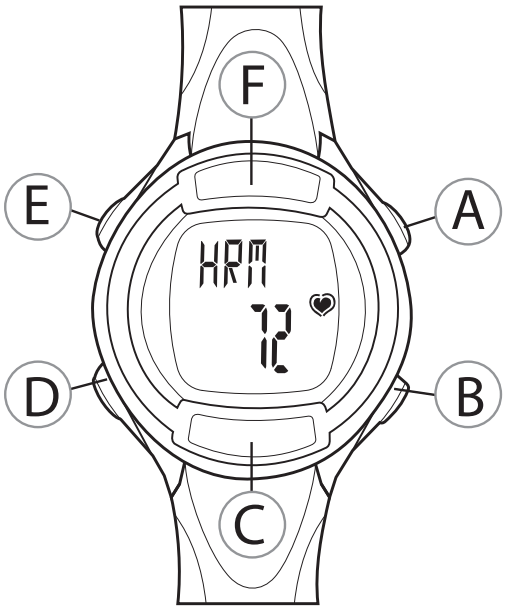
3V / CR2032

3.2 Fascia pettorale



- Aprire il vano batterie situato nella parte inferiore della fascia usando una piccola moneta.
- Rimuovere la batteria scarica.
- Collocare la nuova batteria 3V (CR2032) con la polarità positiva (+) in direzione del coperchio del vano batteria e riposizionare il coperchio.

4 TASTI



A. TASTO START/STOP [St/Stp]

- Per "avviare" o "bloccare" la funzione del cronografo durante la modalità cronografo.
- Per scorrere i file.
- Per selezionare On/Off.
- Per attivare o disattivare l'allarme durante la modalità allarme.
- Per aumentare le cifre durante le impostazioni sul display.

B. TASTO RETROILLUMINAZIONE [Light]

- Per accendere la retroilluminazione.

C. TASTO FRAZIONE [Lap]

- Per diminuire le cifre durante le impostazioni sul display.
- Per selezionare uno dei vari dati del cardiofrequenzimetro in modalità cardiofrequenza.

D. TASTO MODALITA' [Mode]

- Per selezionare le diverse funzioni in modalità tempo.
- Per selezionare le impostazioni durante le impostazioni sul display.

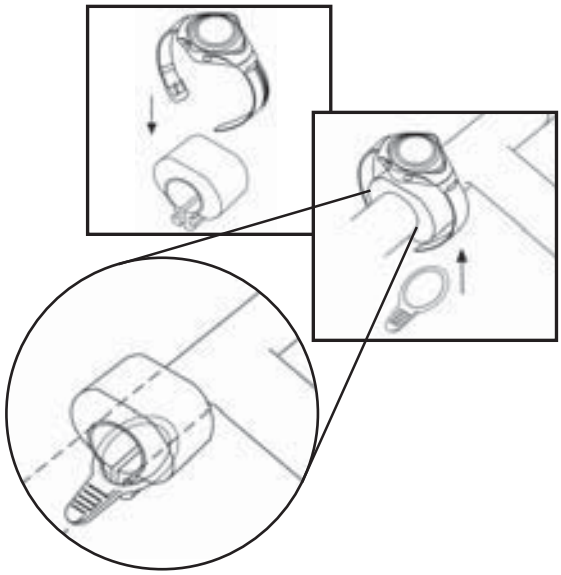
E. TASTO RIPRISTINO [Reset]

- Per "ripristinare" la funzione cronografo durante la modalità cronografo.

F. TASTO SENSORE [Sensor]

- Per attivare la modalità cardiofrequenza.
- Premere e tenere premuto per misurare la vostra frequenza cardiaca.

5 MONTAGGIO ALLA BICICLETTA

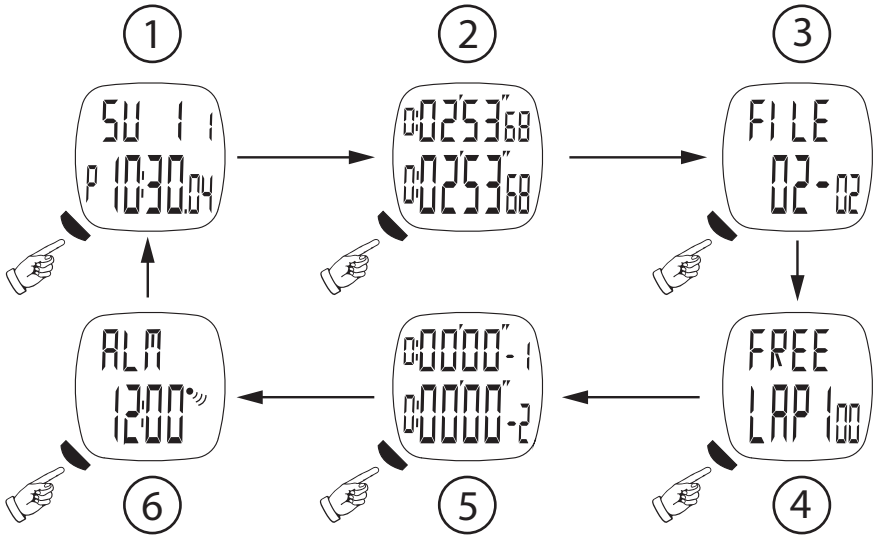


L'HBM Watch 2500 può essere indossato come un orologio da polso o essere montato sul manubrio della bicicletta grazie al sistema di montaggio opzionale in dotazione. La distanza massima di trasmissione deve essere inferiore a 60 cm.

6 MODALITÀ TEMPO

In modalità standby, premere **il tasto MODE (D)** per scorrere le varie modalità di tempo.

1. Modalità orologio
2. Modalità cronografo
3. Modalità file
4. Modalità memoria disponibile
5. Modalità doppio cronometro
6. Modalità allarme

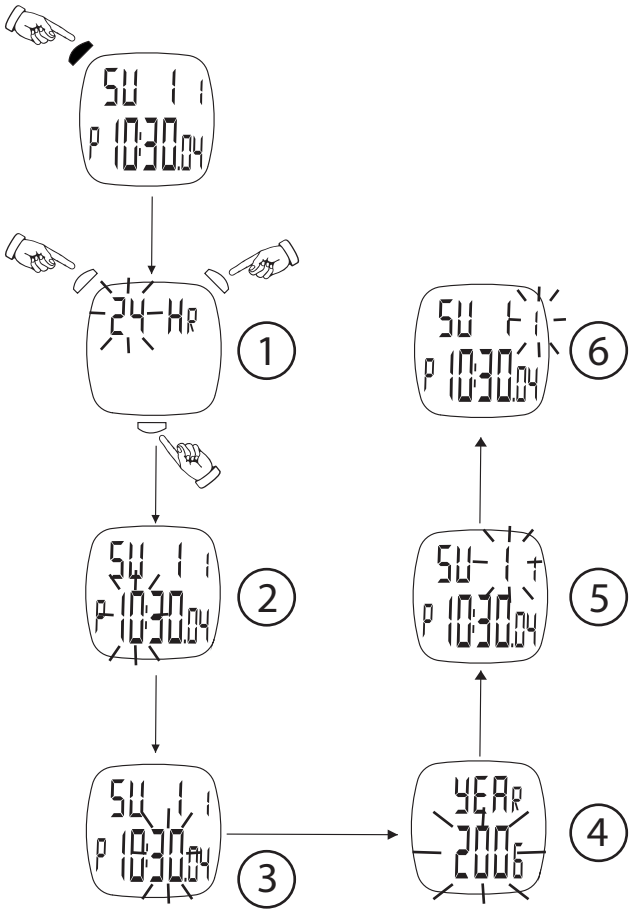


7 IMPOSTAZIONE OROLOGIO

Premere il **tasto MODE (D)**, l'orologio apparirà sul display.

- Premere e tenere premuto il **tasto RESET (E)** per accedere alla modalità Impostazione orologio.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per selezionare il formato 12 o 24 ore.
- Premere il **tasto RESET (E)** per confermare.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per regolare le cifre e premere il **tasto RESET (E)** per confermare ciascuna impostazione di ora e data come segue:

  1. Formato ora
  2. Ora
  3. Minuti
  4. Anno
  5. Mese
  6. Giorno



- Dopo aver confermato il giorno, accederete alla modalità orologio.

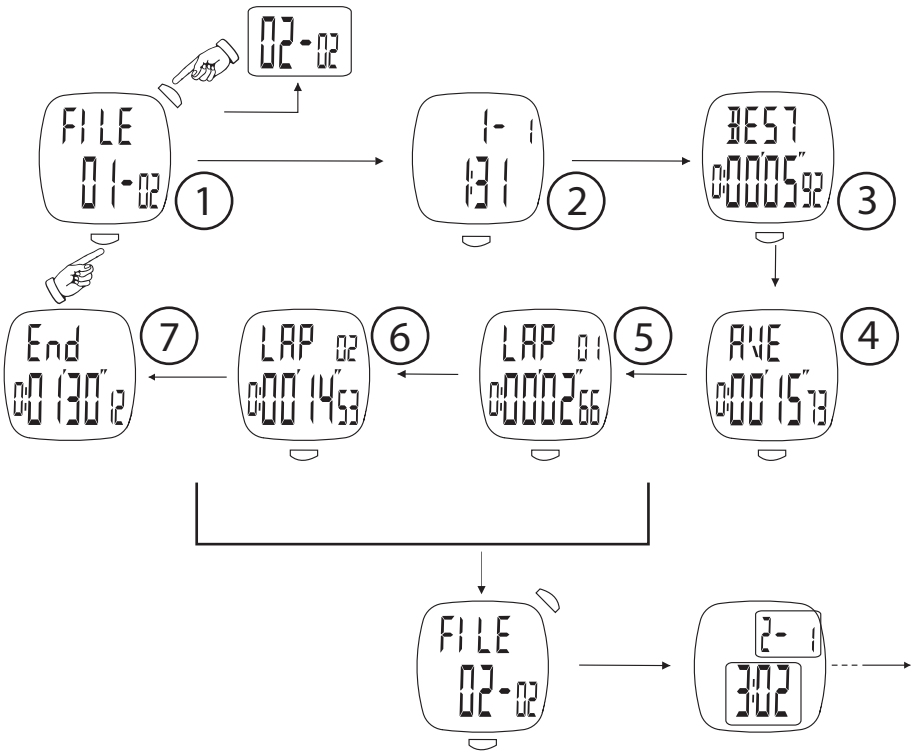
8 CRONOGRAFO

- Premere il **tasto MODE (D)**, la modalità cronografo apparirà sul display.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per avviare il cronometro.
- Premere il **tasto LAP (C)** per memorizzare il tempo di frazione quando è attivo il cronografo. Il dato relativo al tempo di frazione viene visualizzato dopo 4 secondi. Il cronografo continua.
- Ripetere il passaggio precedente per memorizzare il tempo di frazione/parziale successivo.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per fermare il cronografo.
- Per memorizzare i dati del tempo di frazione in un file, premere il **tasto LAP (C)** per salvare il file. Il numero del file viene visualizzato per 3 secondi.

E' possibile memorizzare 99 tempi di frazione in 20 file. Quando la memoria è piena, sul display compare la dicitura "MEMFULL".

9 MEMORIA FILE/FRAZIONE

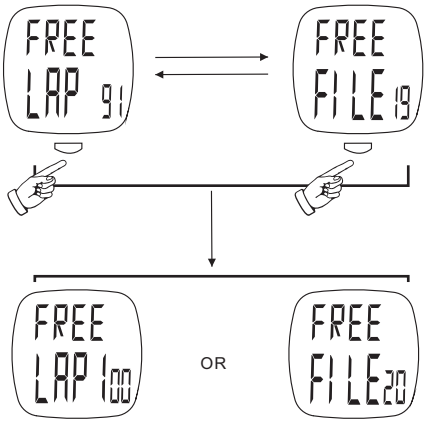
9.1 Come leggere i file



- Premere il **tasto MODE (D)**, la modalità file apparirà sul display.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per selezionare il numero del file (1).
- Premere il **tasto LAP (C)** per leggere l'ora e la data della registrazione (2).
- Premere ripetutamente il **tasto LAP (C)** per leggere:
  - Miglior frazione (3)
  - Tempo medio (4)
  - Tutti i tempi di frazione in ordine numerico fino a quando "**End**" non compare sul display (5-6-7)
- Durante il tempo di una frazione, premere il **tasto RESET (E)** per passare dal tempo di frazione al tempo parziale. Il tempo parziale è il tempo tra 2 frazioni.
- Premere e tenere premuto il **tasto RESET (E)** per cancellare i dati della frazione.

9.2 Memoria disponibile

- Premere il **tasto MODE (D)**, la modalità memoria disponibile apparirà sul display.
- Premere il **tasto LAP (C)** per passare dalle frazioni disponibili non utilizzate ai dati del file.
- Premere e tenere premuto il **tasto RESET (E)** per cancellare l'intera memoria.



10 DOPPIO CRONOMETRO

10.1 Impostazione del doppio cronometro

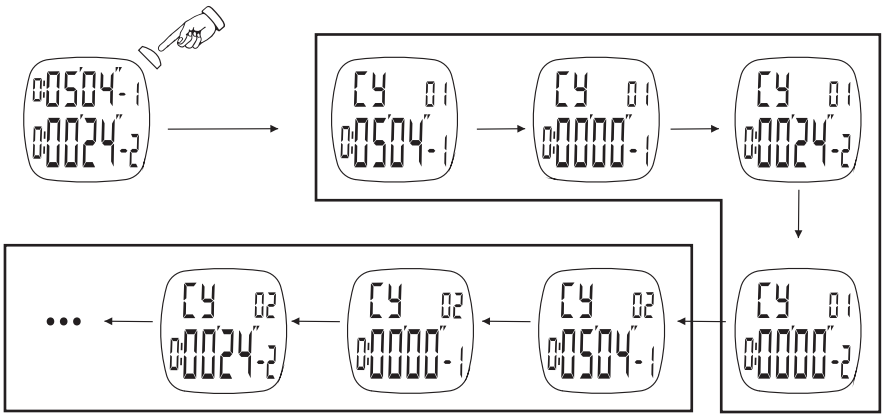
- Premere il **tasto MODE (D)**, la modalità doppio cronometro apparirà sul display.
- Premere e tenere premuto il **tasto RESET (E)** per accedere alla modalità Impostazione cronometro.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per selezionare l'ora del primo cronometro.
- Premere il **tasto RESET (E)** per confermare.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per regolare le cifre e premere il **tasto RESET (E)** per confermare ciascuna impostazione del cronometro:

  1. Minuti - Cronometro 1
  2. Secondi- Cronometro 1
  3. Ora - Cronometro 2
  4. Minuti - Cronometro 2
  5. Secondi- Cronometro 2

- Premere il **tasto MODE (D)** per abbandonare l'impostazione.

10.2 Uso del doppio cronometro

- Premere il **tasto ST/STP (A)** per avviare il cronometro.



- Il cronometro 1 inizia il conto alla rovescia.
- Negli ultimi 3 secondi è udibile un "beep".
- Quando il cronometro 1 termina, passerà automaticamente al cronometro 2 continuando il conto alla rovescia.
- Quando termina il cronometro 2, il primo ciclo si è concluso.
- Un nuovo ciclo inizierà automaticamente per il cronometro 1.
- Tale funzione continuerà fino a quando il cronometro non viene fermato premendo il **tasto ST/STP (A)** o quando sono stati raggiunti i 100 cicli.
- Premere il **tasto MODE (D)** per cancellare i dati del cronometro.

11 MODALITÀ CARDIOFREQUENZA

11.1 PRECAUZIONI

- Non allacciare la fascia stringendo troppo.
- Non flettere o piegare la fascia pettorale perché potrebbe rompersi.
- Inumidendo la pelle a contatto con la superficie conduttiva della fascia pettorale si avrà una migliore conduttività e un segnale stabile.
- La condizione fisica di un individuo può avere un impatto sull'intensità del segnale misurato.
- Non utilizzare il cardiofrequenzimetro vicino a tram, fermate di tram, trasformatori, sottostazioni elettriche e linee di distribuzione ad alta tensione, ecc... Il segnale radio subisce interferenze in un ambiente ad alta tensione o in presenza di forti campi magnetici.

11.2 Zone di allenamento

Le zone di allenamento sono stabilite impostando i limiti massimi e minimi della frequenza cardiaca. Questi limiti costituiscono una certa percentuale della vostra frequenza cardiaca massima (MHR).
La formula che segue vi aiuterà a ottenere un calcolo attendibile:

MHR = 220 - (vostra età)

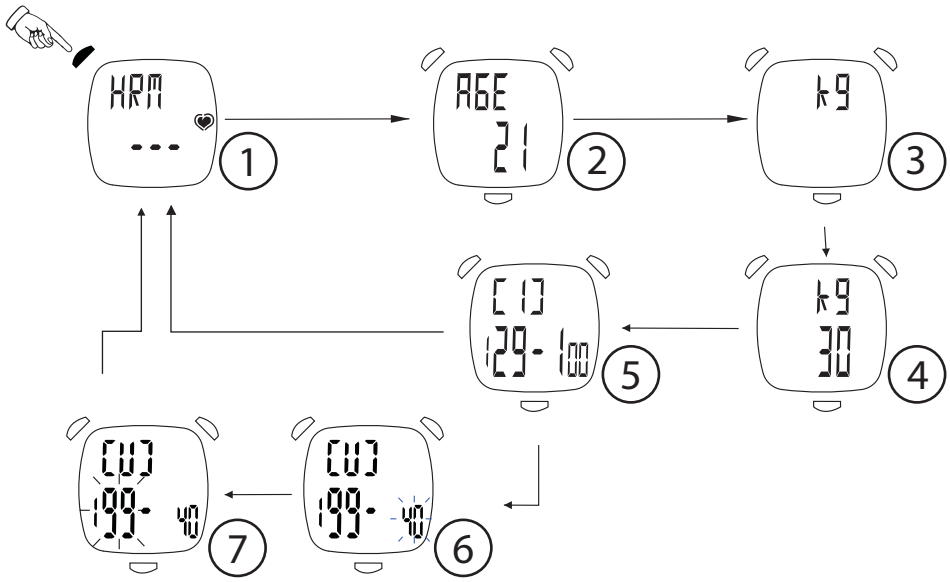
Usate la seguente tabella a zona della frequenza cardiaca per selezionare la zona in cui desiderate allenarvi. **Raccomandiamo di consultare uno specialista per la scelta della zona di allenamento, in particolare in caso di malattie cardiache.**

Età	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Consumo di grassi / Consumo di glicogeno	Zona 3 - Performance - 80% - 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zona 2 - Fitness 60% - 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zona 1 - Salute - 50% - 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

L'HBM Watch 2500 calcolerà automaticamente 3 zone target a seconda della vostra età e del vostro peso. E' possibile programmare liberamente una zona target supplementare.

Zona 1:
Questa zona di allenamento viene usata per lunghe sessioni di allenamento a bassa intensità. Svolgendo attività fisica in questa zona migliorerete la vostra condizione fisica e mentale.
Zona 2:
Questa zona di allenamento viene usata dagli atleti che desiderano aumentare la forza e migliorare la resistenza bruciando molte più calorie.
Zona 3:
Questa zona di allenamento è ideale per sessioni di allenamento brevi ma intense. Gli atleti al livello agonistico usano questa zona per acquisire maggiore velocità e potenza esplosiva. Svolgendo attività fisica in questa zona creerà una situazione di carenza di ossigeno e aumenterà la quantità di acido lattico nel tessuto muscolare.
Zona U:
L'utente può definire la propria zona di allenamento dopo aver consultato uno specialista per adeguare l'allenamento allo scopo della sua attività fisica.

11.3 Impostazione del cardiofrequenzimetro



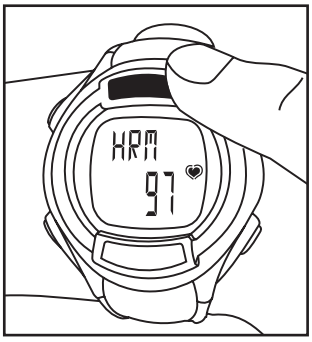
- Premere il **tasto SENSOR (F)** per accedere alla modalità cardiofrequenza.
- Premere e tenere premuto il **tasto RESET (E)** per accedere alle impostazioni personali dei dati.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per aumentare l'età e il **tasto LAP (C)** per diminuire l'età.
- Premere il **tasto RESET (E)** per confermare.
- Premere il **tasto LAP (C)** per passare da chilogrammi (kg) a libbre (lb).
- Premere il **tasto RESET (E)** per confermare.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per aumentare il peso e il **tasto LAP (C)** per diminuire il peso.
- Premere il **tasto RESET (E)** per confermare.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per selezionare la zona di allenamento (1-2-3 o U).

Se selezionate la zona di allenamento personale:

- Premere il **tasto ST/STP (A)** per aumentare il vostro limite minimo e il **tasto LAP (C)** per diminuire il vostro limite minimo.
- Premere il **tasto RESET (E)** per confermare.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per aumentare il vostro limite massimo e il **tasto LAP (C)** per diminuire il vostro limite massimo.
- Premere il **tasto RESET (E)** per confermare.

11.4 Misurazione della frequenza cardiaca

11.4.1 Uso del sensore digitale



Indossare l'orologio facendolo aderire bene al polso.

- Premere il **tasto SENSOR (F)** per accedere alla modalità cardiofrequenza. (HRM appare sul display).
- Premere il dito indice (con la falange e non con la punta) sul **tasto SENSOR (F)** e poggiare il pollice sulla fascia come sostegno.
- Premendo correttamente, l'icona che simboleggia un cuore ❤ lampeggia.
- Premere fino a quando non compare la vostra frequenza cardiaca.

- **Se la vostra frequenza cardiaca non viene rilevata, inumidire la falange del vostro dito indice.**
- **Accertarsi che la parte posteriore dell'orologio sia ben stretta al polso.**
- **Se utilizzate il sensore digitale e indossate la fascia trasmettitore, l'orologio mostra i dati dal sensore digitale.**

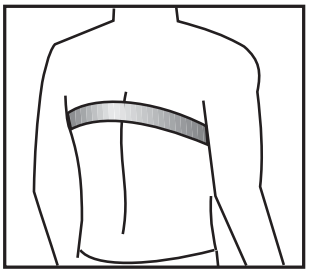
11.4.2 Uso della fascia trasmettitore

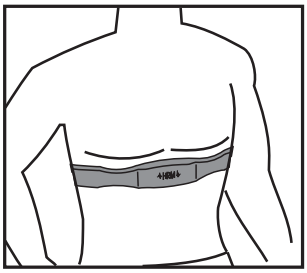
A. Come indossare la fascia

Allacciare la fascia a una estremità. Provare la fascia pettorale sul torace e allentare la cinghia se necessario.



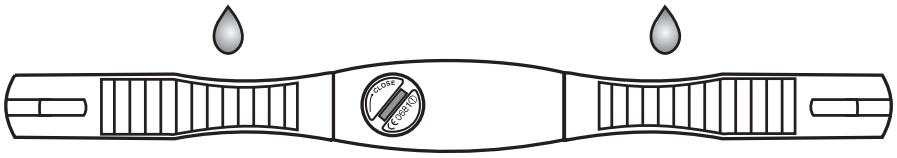
Regolare la lunghezza della cinghia per indossarla comodamente. La cinghia deve aderire al torace. Allacciare la fascia all'altra estremità. Regolare il sensore al centro del torace e accertarsi che la parte posteriore del sensore aderisca al torace e sia a contatto con la pelle.





La fascia pettorale deve essere indossata quando viene utilizzata la funzione che misura la frequenza cardiaca.

Inumidire i cuscinetti conduttori della fascia pettorale con la saliva o il gel ECG (in vendita presso tutte le farmacie) per garantire sempre un buon contatto con la pelle.



B. Uso della fascia

- Premere il **tasto SENSOR (F)** per accedere alla modalità cardiofrequenza, quando indossate la fascia trasmettitore.
- L'orologio riceverà automaticamente dalla fascia i dati relativi alla frequenza cardiaca.
- L'icona ❤ che si trova a destra comincerà a lampeggiare se la fascia trasmettitore invia un segnale.
- La frequenza cardiaca corrente apparirà sul display dell'orologio. Oltre a "**HRM**", verrà visualizzato "**RF**" indicando che i dati sono stati ottenuti dalla fascia trasmettitore mediante la radiofrequenza senza fili.

L'interfaccia HRM si bloccherà e l'ultimo dato riguardante la frequenza cardiaca apparirà sul display se non viene inviato alcun segnale. Per un risparmio energetico, l'orologio tornerà automaticamente alla modalità orologio se non viene ricevuto alcun segnale per circa 10 secondi.

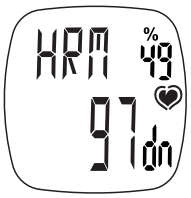
11.4.3 Funzione di allarme visivo e acustico

Premere il **tasto SENSOR (F)** per accedere alla modalità HRM, sul display appariranno i 3 dati.

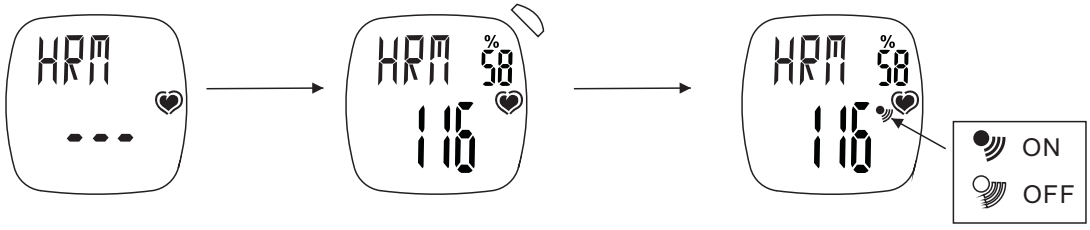
1. Frequenza cardiaca attuale in bpm
2. % di MHR
3. Indicatore della zona

Con la % di MHR e l'indicatore della zona, saprete se il vostro cuore risponde bene all'allenamento.

Ad esempio, se i limiti della vostra frequenza cardiaca sono 129-100, è possibile avere le seguenti interfacce:

		
al di sotto della zona	al di sopra della zona	in zona

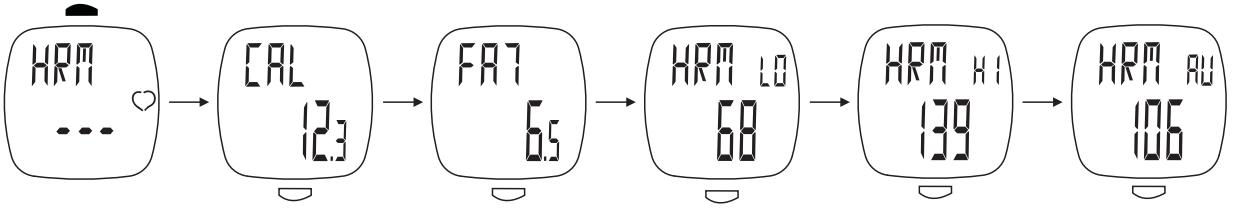
- Premere il **tasto SENSOR (F)** per accedere alla modalità HRM.
- Premere il **tasto ST/STP (A)** per attivare l'allarme HRM. Il simbolo dell'allarme appare sul display. Un "beep" vi avvertirà se la vostra frequenza cardiaca è al di fuori della zona.



- Premere il **tasto ST/STP (A)** per disattivare l'allarme HRM.

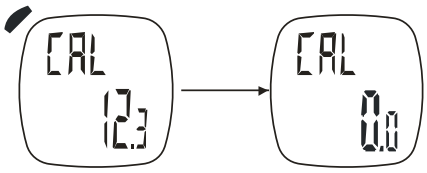
11.4.4 Contatore di calorie e grassi bruciati

- Premere il **tasto SENSOR (F)** per accedere alla modalità HRM.
- Premere ripetutamente il **tasto LAP (C)** per leggere:
  - Calorie consumate
  - Grassi bruciati (in grammi)
  - Frequenza cardiaca minima
  - Frequenza cardiaca massima
  - Frequenza cardiaca media



11.4.5 Cancellazione dei dati relativi all'HRM

- Premere il **tasto SENSOR (F)** per accedere alla modalità HRM.
- Premere il **tasto LAP (C)** per visionare le calorie bruciate.
- Premere e tenere premuto il **tasto RESET (E)** per cancellare i dati.



- Seguire gli stessi passaggi per cancellare gli altri dati.

12 SMALTIMENTO DELL'APPARECCHIO (AMBIENTE)



Alla conclusione del suo ciclo di vita, il prodotto non deve essere gettato nel contenitore dei rifiuti domestici, ma deve essere depositato presso un apposito punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchi elettrici ed elettronici. Questa raccomandazione è riportata sul manuale d'uso e/o sulla confezione; è indicata, inoltre, dal simbolo riportato sul prodotto. Alcuni materiali del prodotto possono essere riutilizzati se consegnati presso un centro di riciclaggio. Riciclando alcune parti o materie prime dei prodotti usati si offre un importante contributo alla protezione dell'ambiente. Per maggiori informazioni sui punti di raccolta più vicini, contattare le autorità locali.

Le batterie devono essere rimosse prima di smaltire il dispositivo.
Smaltire le batterie nel rispetto dell'ambiente, in base alle normative vigenti nel paese di residenza.

13 SPECIFICHE TECNICHE

Batteria dell'unità principale	1 x CR2032 - 3V - Litio
Batteria del trasmettitore	1 x CR2032 - 3V - Litio
Distanza massima tra l'orologio e la fascia pettorale	60 cm
Temperatura di funzionamento	0°C - 55°C

14 GARANZIA TOPCOM

14.1 Periodo di garanzia

Le unità Topcom sono coperte da una garanzia di 24 mesi. Il periodo di garanzia comincia il giorno dell'acquisto della nuova unità. Le parti soggette a consumo o i difetti che causano un effetto trascurabile sul funzionamento o sul valore dell'apparecchiatura non sono coperti dalla garanzia.
La garanzia potrà ritenersi valida solo dietro presentazione della ricevuta originale di acquisto, a condizione che vi siano indicati la data di acquisito e il tipo di unità.

14.2 Utilizzo della garanzia

Restituire ad uno dei centri di assistenza autorizzati Topcom l'unità difettosa assieme ad un valido scontrino d'acquisto.
Durante il periodo di validità della garanzia, Topcom o un centro di assistenza ufficialmente autorizzato provvederà alla riparazione gratuita di qualsiasi difetto imputabile ai materiali o a errori di produzione.
A propria discrezione, Topcom farà fronte ai propri obblighi sanciti nella garanzia riparando o sostituendo l'apparecchio difettoso. In caso di sostituzione, il colore ed il modello possono differire dall'unità acquistata originariamente.
La data di acquisto iniziale determina l'inizio del periodo di garanzia. Il periodo di garanzia non sarà esteso se l'unità viene sostituita o riparata da Topcom o dai suoi centri di assistenza autorizzati.

14.3 Decadenza della garanzia

La presente garanzia non copre i danni o difetti provocati da un trattamento o un funzionamento scorretto e danni risultanti dall'impiego di componenti o accessori non originali sconsigliati da Topcom.
La presente garanzia non copre danni provocati da fattori esterni, quali fulmini, acqua e incendi, né danni provocati durante il trasporto.
La garanzia non potrà essere applicata in caso di modifica, eliminazione o illeggibilità dei numeri delle unità.

1 INTRODUÇÃO

Durante o exercício e enquanto pratica desporto, o seu coração acelera naturalmente para bombear sangue para todo o corpo de acordo com o nível de energia mais elevado.
O Relógio HBM 2500 inclui funções de medição e registo do ritmo cardíaco, além das funcionalidades normais de um relógio. O estilo do relógio permite-lhe utilizá-lo confortavelmente durante o exercício, bem como no dia-a-dia.
É possível utilizar o Relógio HBM 2500 "a pedido", sem a necessidade de usar cinta de peito. O utilizador pode colocar o dedo no sensor, durante 4 a 12 segundos, para obter uma leitura ou, em alternativa, medir o ritmo cardíaco "continuamente" por meio de um transmissor fixo na zona do peito.

2 NOTAS DE SEGURANÇA

- Leia este manual do utilizador atentamente antes de utilizar.
- Conserve este manual de utilizador para referência futura.
- A utilização de um Monitor Cardíaco NÃO substitui os cuidados médicos profissionais. Se sofre de algum problema cardíaco, doença ou começou recentemente a fazer exercício físico regular, é aconselhável consultar o seu médico ou discutir com o seu treinador um plano de manutenção adequado.
- O Relógio HBM 2500 deve ser utilizado apenas como um guia para manter um ritmo cardíaco seguro durante o exercício. NÃO deve ser utilizado como monitor cardíaco médico. Se não tiver a certeza do impacto que o exercício terá sobre o seu coração, consulte um médico.
- Para garantir a sua segurança, utilize o Relógio HBM 2500 com a supervisão de um médico ou de um treinador nas seguintes circunstâncias:
  – Doença cardiopulmonar
  – Obesidade
  – Não praticou exercício durante um longo período de tempo

3 SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

Se não se sente à vontade com instrumentos electrónicos, deixe que a pilha seja substituída por um profissional. Não abra o relógio.

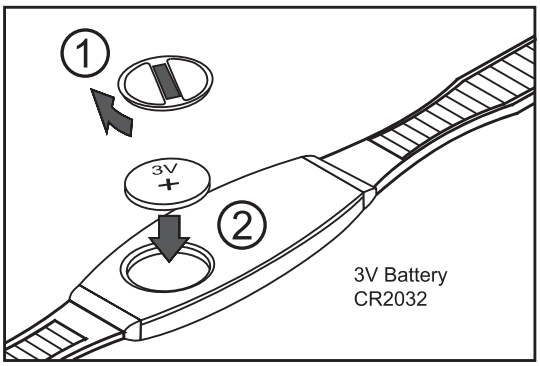
3.1 Relógio

- Retire a tampa posterior do relógio com uma pequena chave de fendas.
- Retire a pilha gasta.
- Coloque a pilha de 3V (CR2032) com o polo positivo (+) virado para cima e reponha a tampa.



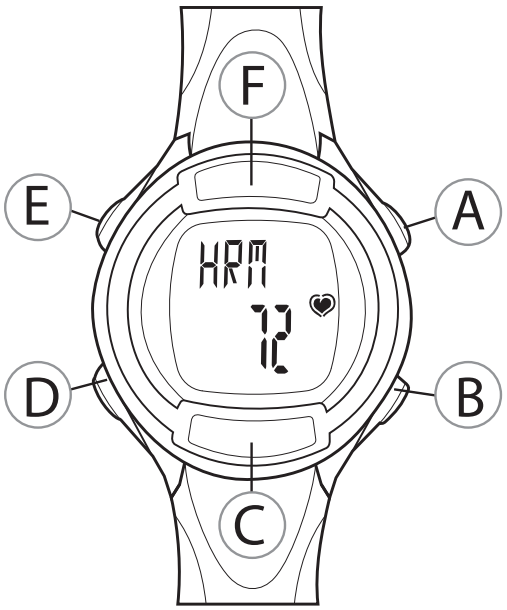
3V / CR2032

3.2 Cinta de peito



- Retire a tampa do compartimento da pilha na parte de trás da cinta usando uma pequena moeda.
- Retire a pilha gasta.
- Coloque a nova pilha de 3V (CR2032) com o polo positivo (+) virado para a tampa do compartimento da pilha e reponha a tampa.

4 BOTÕES



A. BOTÃO INICIAR/PARAR [St/Stp]

- Para "iniciar" ou "parar" a função de cronógrafo durante o modo de cronógrafo.
- Para percorrer os ficheiros.
- Para alternar entre o modo activado e desactivado.
- Para activar ou desactivar o alarme durante o modo de alarme.
- Para aumentar os dígitos no ecrã de definição.

B. BOTÃO DA LUZ [Light]

- Para acender a luz de fundo.

C. BOTÃO DE TEMPO PARCIAL [Lap]

- Para reduzir os dígitos no ecrã de definição.
- Para seleccionar os diferentes dados do monitor de ritmo cardíaco no modo de ritmo cardíaco.

D. BOTÃO DE MODO [Mode]

- Para seleccionar entre as várias funções no modo de hora.
- Para seleccionar entre os itens de configuração no ecrã de definição.

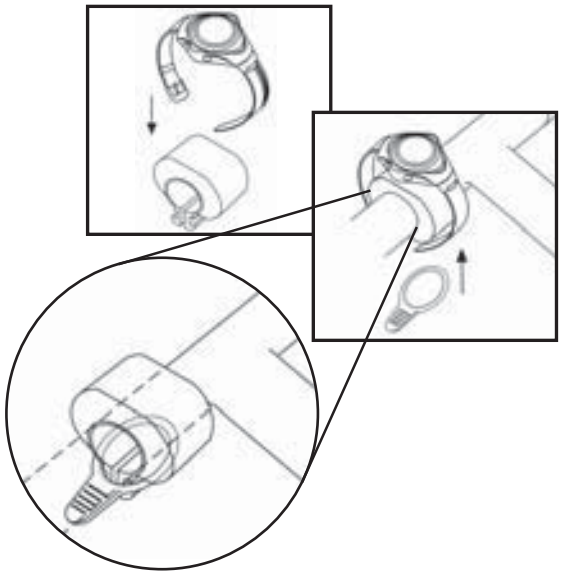
E. BOTÃO DE REÍNICIO [Reset]

- Para "reiniciar" a função do cronógrafo durante o modo de cronógrafo.

F. BOTÃO DE SENSOR [Sensor]

- Para activar o modo de ritmo cardíaco.
- Prima e mantenha premido para medir o ritmo cardíaco.

5 FIXAÇÃO NA BICICLETA

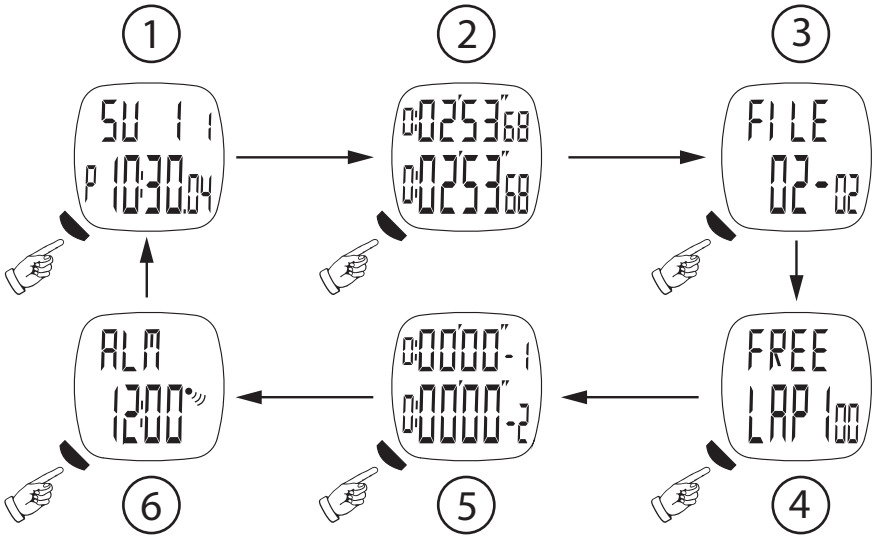


O Relógio HBM 2500 pode ser usado como um relógio de pulso ou ser fixado no guiador da sua bicicleta através de um sistema de montagem opcional incluído. A distância máxima de transmissão deve ser inferior a 60 cm.

6 MODOS DE HORA

Em modo de espera, prima o **botão de MODO (D)** para percorrer os vários modos de hora.

1. Modo de relógio
2. Modo de cronógrafo
3. Modo de ficheiro
4. Modo de memória livre
5. Modo de Temporizador Dual
6. Modo de alarme



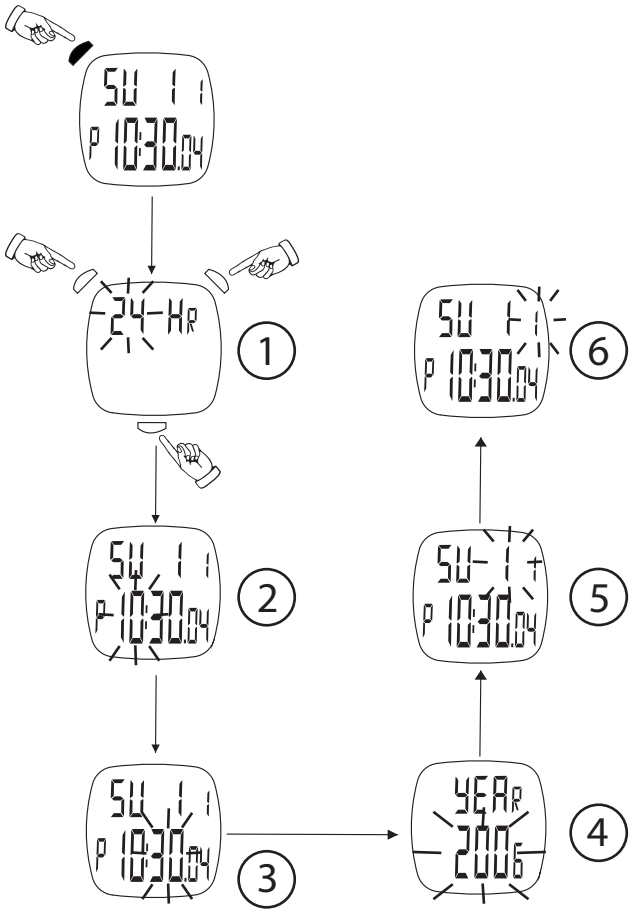
7 ACERTAR O RELÓGIO

Prima o **botão de MODO (D)** até visualizar o relógio.

- Prima e mantenha premido o **botão de REINÍCIO (E)** para entrar no modo de Ajuste do Relógio.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para seleccionar o formato de 12 horas ou 24 horas.
- Prima o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para ajustar os dígitos e prima o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar cada definição seguinte de hora e data:

  1. Formato de hora
  2. Hora
  3. Minutos
  4. Ano
  5. Mês
  6. Dia

- Depois da confirmação do dia, o dispositivo passa ao modo de relógio.



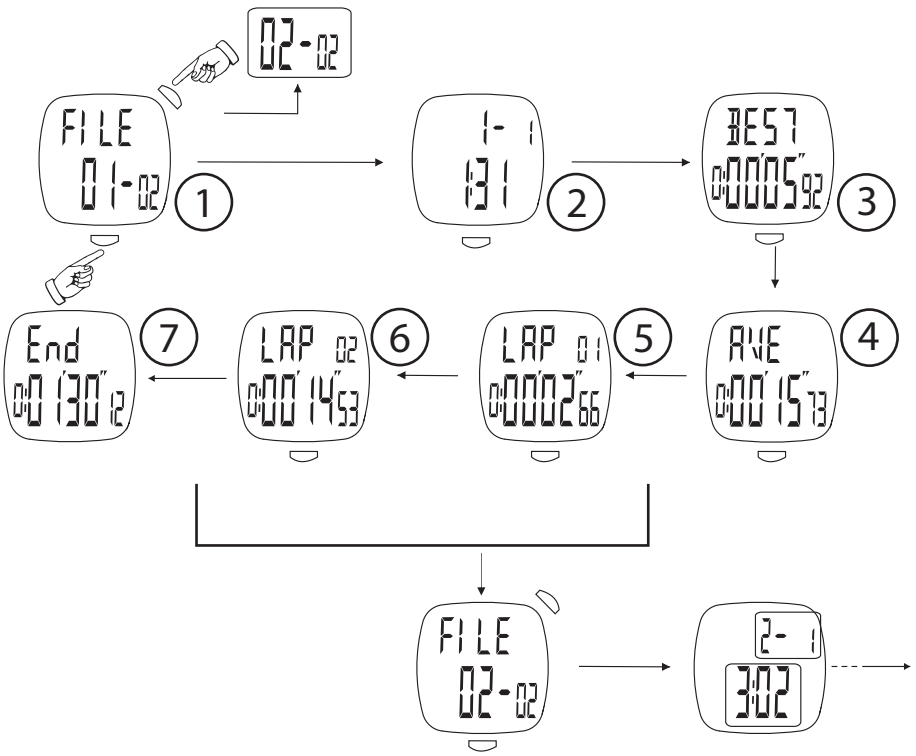
8 CRONÓGRAFO

- Prima o **botão de MODO (D)** até visualizar o Modo de Cronógrafo.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para iniciar o cronómetro.
- Prima o **botão de TEMPO PARCIAL (C)** para guardar o tempo parcial quando o cronógrafo estiver activado. O número da Volta é apresentado passados 4 segundos. O cronógrafo continua.
- Repita o passo anterior para registar o próximo tempo parcial/tempo intermédio.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para parar o cronógrafo.
- Para guardar os registos das voltas num ficheiro, prima o **botão de TEMPO PARCIAL (C)** para guardar o ficheiro. O número do ficheiro é apresentado durante 3 segundos.

É possível guardar 99 voltas em 20 ficheiros. Se a memória ficar cheia, é apresentada mensagem "MEMFULL".

9 MEMÓRIA DE FICHEIRO/TEMPO PARCIAL

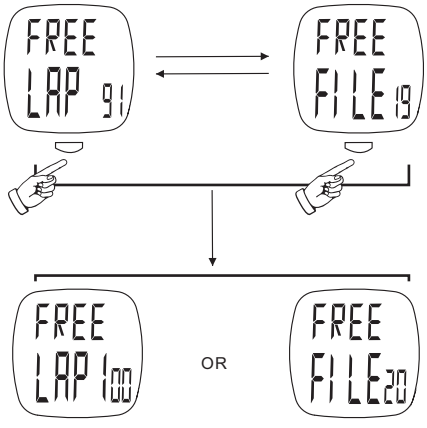
9.1 Como ler os ficheiros



- Prima o **botão de MODO (D)** até visualizar o Modo de Ficheiro.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para seleccionar o número do ficheiro (1).
- Prima o **botão de TEMPO PARCIAL (C)** para ler a hora e os dados do registo (2).
- Prima o **botão de TEMPO PARCIAL (C)** repetidamente para ler:
  - O melhor tempo parcial (3)
  - Tempo médio (4)
  - Todos os tempos parciais por ordem numérica até visualizar "**End**" (5-6-7)
- Durante o tempo parcial, prima o **BOTÃO DE REINÍCIO (E)** para alternar entre o tempo parcial e o tempo intermédio. O tempo intermédio é o tempo entre duas voltas.
- Prima e mantenha premido o **BOTÃO DE REINÍCIO (E)** para apagar o registo de tempo parcial.

9.2 Memória livre

- Prima o **botão de MODO (D)** até visualizar o Modo de Memória Livre.
- Prima o **botão de TEMPO PARCIAL (C)** para alternar entre os tempos parciais livres não utilizados e os registos dos ficheiros.
- Prima e mantenha premido o **BOTÃO DE REINÍCIO (E)** para apagar toda a memória.



10 TEMPORIZADOR DUAL

10.1 Acertar o temporizador dual

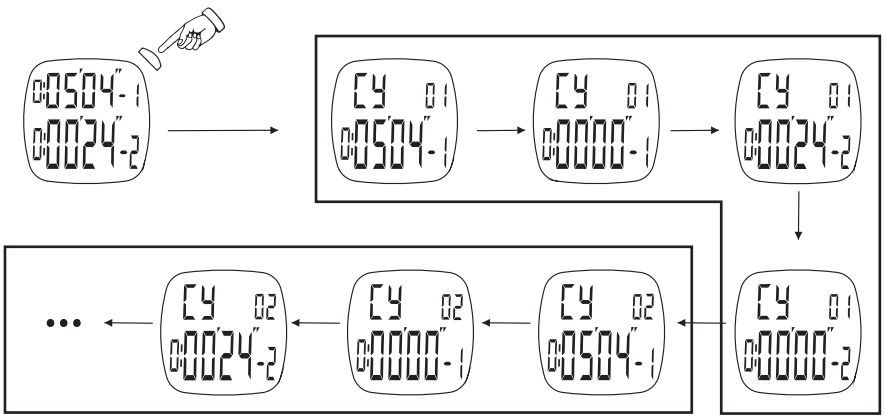
- Prima o **botão de MODO (D)** até visualizar o Modo de Temporizador Dual.
- Prima e mantenha premido o **botão de REINÍCIO (E)** para entrar no modo de Ajuste do Temporizador.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para seleccionar a hora do primeiro temporizador.
- Prima o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar.
- Prima o **botão de INICIAR/PARAR (A)** para ajustar os dígitos e premir o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar cada definição do temporizador:

  1. Minutos - Temporizador 1
  2. Segundos - Temporizador 1
  3. Hora - Temporizador 2
  4. Minutos - Temporizador 2
  5. Segundos - Temporizador 2

- Prima o **botão de MODO (D)** até sair da definição.

10.2 Utilizar o temporizador dual

- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para iniciar o temporizador.



- O temporizador 1 inicia a contagem decrescente.
- Nos últimos 3 segundos é emitido um sinal sonoro.
- Quando o temporizador 1 termina, passa automaticamente para o temporizador 2 e continua a contagem decrescente.
- Quando o temporizador 2 termina, é concluído o primeiro ciclo.
- Será iniciado automaticamente um novo ciclo para o Temporizador 1.
- Este processo continuará até ao temporizador ser parado premindo o **botão INICIAR/PARAR (A)** ou quando forem atingidos 100 ciclos.
- Prima o **botão de MODO (D)** até limpar o temporizador.

11 MODO DE RITMO CARDÍACO

11.1 PRECAUÇÕES

- Evite apertar demasiado a cinta de peito.
- Não dobre a cinta de peito de modo a evitar danificá-la.
- Molhar a pele no local de contacto com a superfície condutora da cinta de peito melhora a condução, obtendo-se um sinal mais estável.
- A condição física de um indivíduo pode afectar a intensidade do sinal medido.
- Evite usar o monitor de ritmo cardíaco perto de eléctricos, paragens de eléctrico, transformadores, subestações eléctricas, linhas de alta tensão, etc. O sinal de rádio é afectado pela influência de ambientes com campos eléctricos e magnéticos fortes.

11.2 Zonas de exercício

As zonas de exercício são estabelecidas através da definição dos Limites Superior e Inferior de Ritmo Cardíaco. Estes limites constituem uma determinada percentagem do seu Ritmo Cardíaco Máximo (Maximum Heart Rate, MHR).
A seguinte fórmula ajudá-lo-á a fazer uma avaliação correcta:

MHR = 220 - (idade)

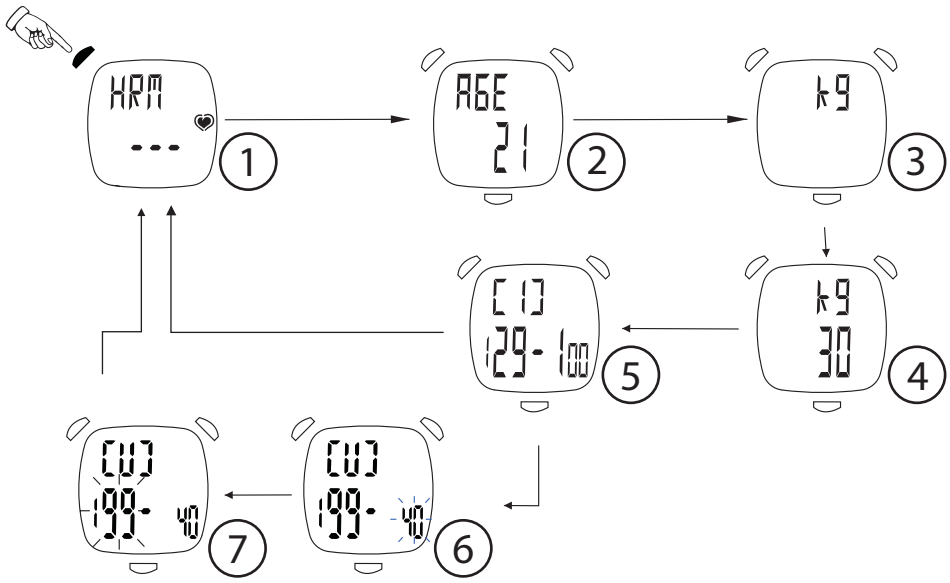
Utilize o seguinte Quadro de Zonas de Ritmo Cardíaco para seleccionar a zona de exercício. **Deve consultar um médico ao seleccionar uma zona de treino, em especial se tiver problemas cardíacos.**

Idade	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Queima glicogénio / Queima gordura	Zona 3 - Desempenho - 80% - 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zona 2 - Fitness - 60% - 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zona 1 - Saúde - 50% - 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

O Relógio HBM 2500 calcula automaticamente 3 Zonas Alvo com base na sua idade e peso. É possível programar livremente uma zona alvo adicional.

Zona 1:
Esta zona de exercício destina-se a sessões de treino longas de baixa intensidade. O exercício nesta zona melhorará a saúde mental e física.
Zona 2:
Esta zona de exercício é utilizada por atletas que pretendem aumentar a sua força e melhorar a resistência, queimando simultaneamente um maior número de calorias.
Zona 3:
Esta zona de treino é ideal para sessões de treino breves e muito intensivas. Os atletas de competição utilizam esta zona para obter uma maior velocidade e força explosiva. O exercício nesta zona provocará uma oxigenação deficiente e aumentará os níveis de ácido láctico nos tecidos musculares.
Zona U:
O utilizador pode definir as sua própria zona de exercício depois de consultar um médico, de modo a adequá-la aos objectivos do exercício.

11.3 Definir o Monitor de Ritmo Cardíaco



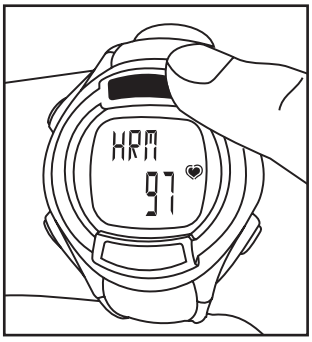
- Prima o **botão de SENSOR (F)** para entrar no Modo de Ritmo Cardíaco.
- Prima e mantenha premido o **botão de REINÍCIO (E)** para introduzir as definições de dados pessoais.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para aumentar e o **botão TEMPO PARCIAL (C)** para diminuir a idade.
- Prima o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar.
- Prima o **botão de TEMPO PARCIAL (C)** para alternar entre quilogramas (kg) e libras (lb).
- Prima o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para aumentar e o **botão TEMPO PARCIAL (C)** para diminuir o peso.
- Prima o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para seleccionar a zona de exercício (1-2-3 ou U).

Se seleccionar a zona de treino definida pelo Utilizador:

- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para aumentar e o **botão TEMPO PARCIAL (C)** para diminuir o limite inferior.
- Prima o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para aumentar e o **botão TEMPO PARCIAL (C)** para diminuir o limite superior.
- Prima o **botão de REINÍCIO (E)** para confirmar.

11.4 Medição do Ritmo Cardíaco

11.4.1 Utilizar o sensor de toque digital



Ajuste bem o relógio ao pulso.

- Prima o **botão de SENSOR (F)** para entrar no Modo de Ritmo Cardíaco. (É apresentado HRM.)
- Prima o dedo indicador (com a polpa, e não com a ponta do dedo) contra o **botão SENSOR (F)**, pousando o polegar na correia para obter suporte.
- Quando a pressão é exercida correctamente, o ícone em forma de coração ❤ começa a piscar.
- Prima até que o seu ritmo cardíaco seja apresentado.

- **Se o ritmo cardíaco não for detectado, humedeça a polpa do dedo indicador.**
- **Certifique-se de que a parte posterior do relógio mantém um bom contacto com o pulso.**
- **Se utilizar o sensor de toque digital e a cinta transmissora em simultâneo, o relógio apresentará os dados enviados pelo sensor de toque digital.**

11.4.2 Utilizar a cinta transmissora

A. Colocar a cinta

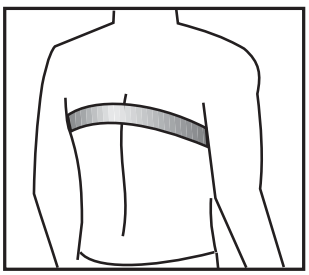
Prenda o fecho numa das pontas. Experimente a cinta em volta do peito e alargue a correia, se necessário.

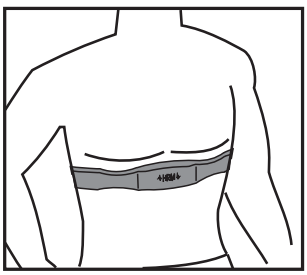




Ajuste o comprimento da correia até ficar confortável. A correia tem de ficar justa ao peito. Prenda o fecho na outra ponta. Ajuste o sensor ao centro do seu peito e

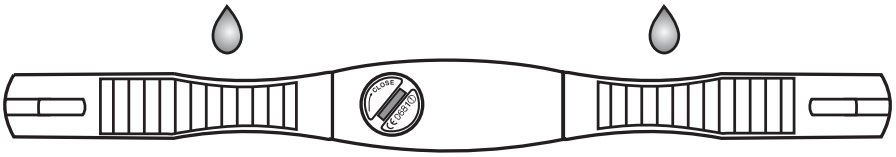
certifique-se de que a parte de trás do sensor fica encostada ao peito, em contacto com a pele.





A cinta de peito tem de ser usada para utilizar a função de monitorização do ritmo cardíaco.

Humidifique as placas condutoras da cinta de peito com saliva ou gel para ECG (disponível na sua farmácia local) de modo a assegurar permanentemente um bom contacto com a pele.



B. Utilizar a cinta

- Com a cinta transmissora colocada, prima o **botão de SENSOR (F)** para entrar no Modo de Ritmo Cardíaco.
- O relógio receberá automaticamente os dados do ritmo cardíaco enviados pela cinta.
- O ícone ❤ no lado direito começará a piscar se for recibo sinal da cinta transmissora.
- O Ritmo Cardíaco actual será apresentado no relógio. Além de “**HRM**”, é apresentando ”**RF**” para indicar que os dados são obtidos da cinta transmissora por radiofrequência, sem fios.

Se não for recebido sinal, a interface HRM fica estável e é apresentado o último ritmo registado. Para poupar energia, o relógio volta automaticamente ao modo de relógio se não for recebido um sinal durante aproximadamente 10 segundos.

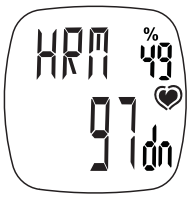
11.4.3 Função de alarme visual e sonoro

Prima o **botão de SENSOR (F)** para entrar no MODO HRM. O visor apresentará 3 dados.

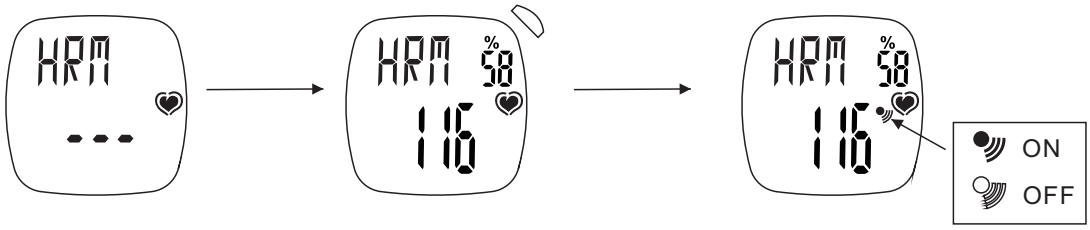
1. Ritmo cardíaco actual em bpm
2. % de MHR
3. Indicador de zona

Com a % de MHR e o indicador de zona, poderá avaliar o bom funcionamento do seu coração.

Por exemplo, se os limites do seu ritmo cardíaco forem 129-100, poderão ocorrer as seguintes interfaces.

		
abaixo da zona	acima da zona	na zona

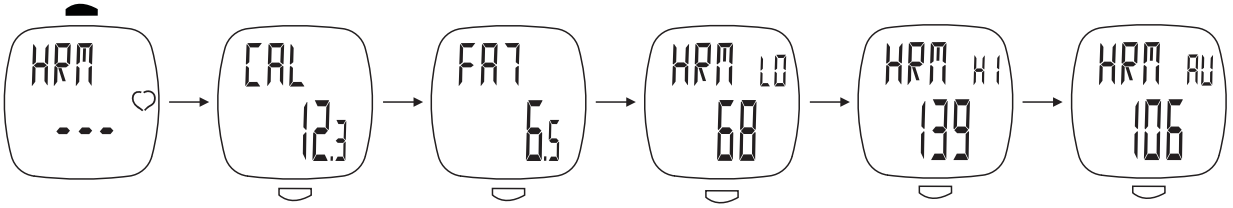
- Prima o **botão de SENSOR (G)** para entrar no MODO HRM.
- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para activar o alarme HRM. É apresentado o ícone de alarme . Será emitido um sinal de aviso se o seu ritmo cardíaco não se encontrar na zona devida.



- Prima o **botão INICIAR/PARAR (A)** para desactivar o alarme HRM.

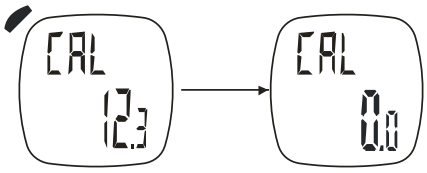
11.4.4 Contador de calorias e gordura queimadas

- Prima o **botão de SENSOR (G)** para entrar no MODO HRM.
- Prima o **botão de TEMPO PARCIAL (C)** repetidamente para ler:
  - Calorias consumidas
  - Gordura queimada (em gramas)
  - Ritmo Cardíaco Mais Baixo
  - Ritmo Cardíaco Mais Alto
  - Ritmo Cardíaco Médio



11.4.5 Limpar os dados HRM

- Prima o **botão de SENSOR (G)** para entrar no MODO HRM.
- Prima o **botão de TEMPO PARCIAL (C)** para visualizar as Calorias consumidas.
- Prima e mantenha premido o **botão de REINÍCIO (E)** para limpar os dados.



- Repita os mesmos passos para limpar outros dados.

12 ELIMINAÇÃO DO DISPOSITIVO (AMBIENTE)



Quando o ciclo de vida do produto chega ao fim, não deve eliminar este produto juntamente com os resíduos domésticos. Deve levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos. O símbolo presente no produto, no manual do utilizador e/ou na caixa dá essa indicação.

Alguns dos materiais do produto podem ser reutilizados se os colocar num ponto de reciclagem. Ao reutilizar algumas das partes ou das matérias-primas dos produtos utilizados, contribui de forma importante para a protecção do meio ambiente. Contacte as autoridades locais se necessitar de mais informações sobre os pontos de recolha existentes na sua área.

As pilhas devem ser removidas antes de eliminar o dispositivo.
Elimine as pilhas de forma ecológica, de acordo com os regulamentos do seu país.

13 ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Pilha da Unidade Principal	1 x CR2032 - 3V - Lítio
Pilha do Transmissor	1 x CR2032 - 3V - Lítio
Distância máxima entre o relógio e a cinta de peito	60 cm
Temperatura de Funcionamento	0°C - 55°C

14 GARANTIA DA TOPCOM

14.1 Período de garantia

As unidades Topcom têm um período de garantia de 24 meses. O período de garantia tem início no dia da aquisição da nova unidade. Consumíveis ou defeitos que causem um efeito negligenciável no funcionamento ou no valor do equipamento não são abrangidos.
A garantia tem de ser acompanhada pela apresentação de prova de compra original, na qual figurem a data de compra e o modelo da unidade.

14.2 Accionamento da garantia

Uma unidade com defeito tem de ser devolvida a um centro de serviços da Topcom juntamente com uma nota de compra válida.
Se a unidade tiver uma falha durante o período de garantia, a Topcom ou um centro de serviços oficialmente por ela designado procederá, de forma gratuita, à reparação de quaisquer defeitos originados por falhas do material ou no processo de fabrico.
A Topcom cumprirá livremente as suas obrigações respeitando a garantia, quer através da reparação quer através da troca das unidades com defeito ou de partes das mesmas. No caso de substituição, a cor e o modelo poderão ser diferentes da unidade adquirida originalmente.
A data de aquisição original determinará o início do período de garantia. O período de garantia não é alargado se a unidade for trocada ou reparada pela Topcom ou por centros de serviços por ela designados.

14.3 Exclusões de garantia

Danos ou defeitos causados pelo tratamento ou funcionamento incorrectos e danos resultantes de utilização de peças não originais ou acessórios não recomendados pela Topcom não são abrangidos pela garantia.
A garantia não cobre danos causados por factores externos, como relâmpagos, água e fogo, nem quaisquer danos causados durante o transporte.
A garantia também não poderá ser accionada se o número de série existente nas unidades tiver sido alterado, removido ou se estiver ilegível.

1 ÚVOD

Při tréninku nebo sportovní činnosti se vaše srdce při čerpání krve do těla přirozeně zrychluje podle zvýšené úrovně energie.
Přístroj HBM Watch 2500 je kromě normálních časových funkcí hodinek vybaven i funkcemi pro měření a zaznamenávání dat. Jeho design vám umožní jeho pohodlné nošení během tréninku i při každodenním používání.
Přístroj HBM Watch 2500 lze podle potřeby používat bez pásu přes prsa, jejich uživatel může přiložit prst na čidlo po dobu přibližně 4 až 12 sekund, během kterých se objeví měřená hodnota nebo si může měřit tep "nepřetržitě pomocí přiloženého snímače v pásu přes prsa.

2 POZNÁMKY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

- Před používáním si pozorně přečtěte tento návod pro uživatele.
- Tento návod pro uživatele si uschvejte tak, abyste do něj mohli v budoucnu v případě potřeby nahlížet.
- Používání přístroje pro sledování činnosti srdce NENÍ náhradou odborné zdravotní péče. Pokud trpíte poruchou srdeční činnosti, nemocí srdce nebo jste v nedávné době absolvovali vytrvalostní trénink, doporučujeme, abyste se poradili s lekářem nebo s vaším trenérem a vypracovali společně s ním tréninkový plán, který vám bude vyhovovat.
- Přístroj HBM Watch 2500 je třeba využívat pouze jako vodítko při udržování srdečního tepu během tréninku. Na přístroj nelze spoléhat jako na zařízení pro sledování srdečního tepu. Pokud si nejste jisti tím, jaký váš tréninkový program bude mít účinek na vaše srdce, prosíme, poraďte se s lékařem.
- Aby byla zajištěna vaše bezpečnost, prosíme, pokud se nacházíte v některém z následujících stavů, používejte přístroj podle pokynů lékaře nebo trenéra:
  – Kardiopulmonární choroba
  – Obezita
  – Již dlouhou dobu se nevěnujete žádné fyzické aktivitě

3 VÝMĚNA BATERIE

Pokud nejste obeznámeni s elektronickými zařízeními, nechejte si baterii vyměnit odborníkem. Neotvírejte hodinky sami.

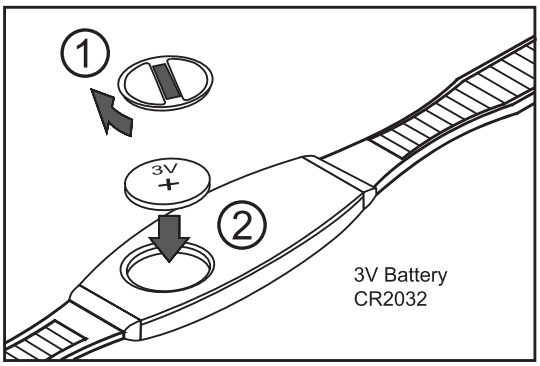
3.1 Hodinky

- Pomocí malého šroubováku sejměte zadní kryt hodinek.
- Vyndejte starou baterii.
- Nainstalujte novou baterii 3V (CR2032) s kladným (+) pólem otočeným směrem nahoru a vra″te kryt zpět na jeho místo.



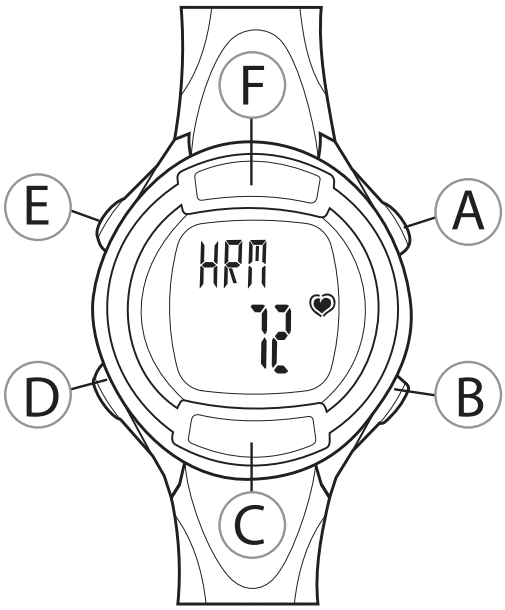
3V / CR2032

3.2 Pás přes prsa



- Pomocí malé mince sejměte kryt baterie ze spodní strany pásu.
- Vyndejte starou baterii.
- Nainstalujte novou baterii 3V (CR2032) s kladným (+) pólem otočným směrem ke krytu baterie a vra″te kryt zpět na jeho místo.

4 TLAČÍTKA



A. TLAČÍTKO START/STOP [St/Stp]

- "Spuštění" nebo "zastavení" funkce stopek během režimu stopek.
- Listování soubory.
- Zapínání a vypínání.
- Aktivace nebo deaktivace výstražného signálu během režimu výstražného signálu.
- Zvyšování čísel během nastavování displeje.

B. TLAČÍTKO OSVĚTLENÍ [Light]

- Zapínání podsvícení.

C. TLAČÍTKO PRO MĚŘENÍ ČASU KOLA [Lap]

- Snižování čísel během nastavování displeje.
- Volba jednoho z různých údajů o srdečním tepu v režimu tepu srdce.

D. TLAČÍTKO REŽIMU [Mode]

- Přepínání mezi různými funkcemi v režimu času.
- Přepínání mezi položkami nastavení během nastavování displeje.

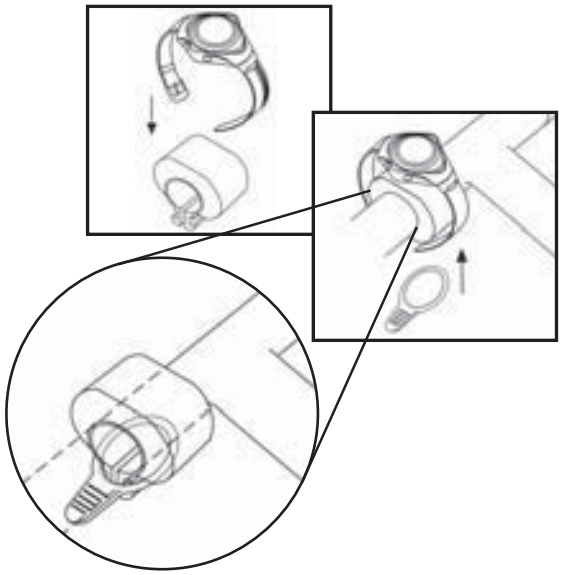
E. NULOVACÍ TLAČÍTKO [Reset]

- "Nulování" funkce stopek během režimu stopek.

F. TLAČÍTKO ČIDLA [Sensor]

- Aktivace režimu srdečního tepu.
- Stisknutím a přidržením se měří váš srdeční tep.

5 JÍZDA NA HORSKÉM KOLE

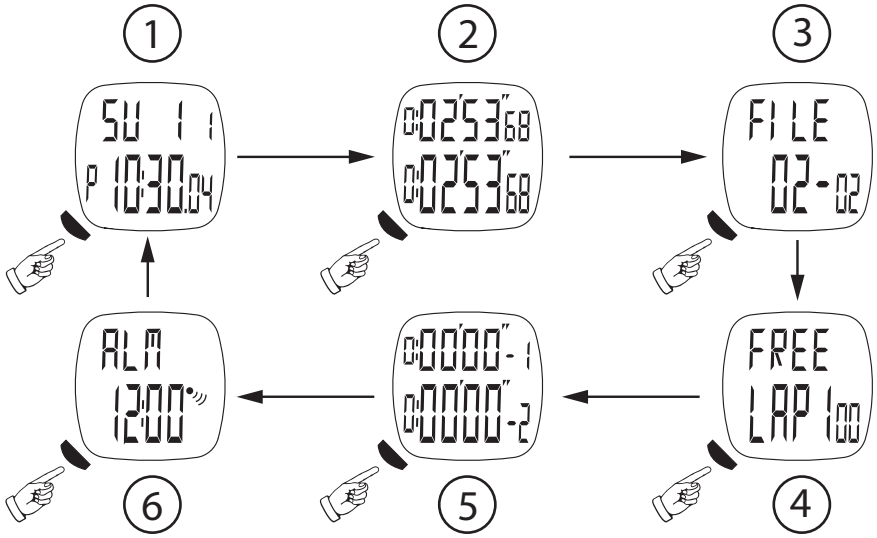


Přístroj HBM Watch 2500 lze nosit jako hodinky na zápěstí nebo jej lze upevnit na řidítka vašeho kola pomocí montážního systému, který je součástí volitelné výbavy. Maximální snímací vzdálenost musí být kratší než 60 cm.

6 ČASOVÉ REŽIMY

Jestliže chcete postupně přepínat mezi různými časovými režimy, stiskněte v pohotovostním stavu **tlačítko MODE (D)**.

1. Režim hodin
2. Režim stopek
3. Režim souborů
4. Režim volné paměti
5. Dvojitý časový režim
6. Režim výstražného signálu

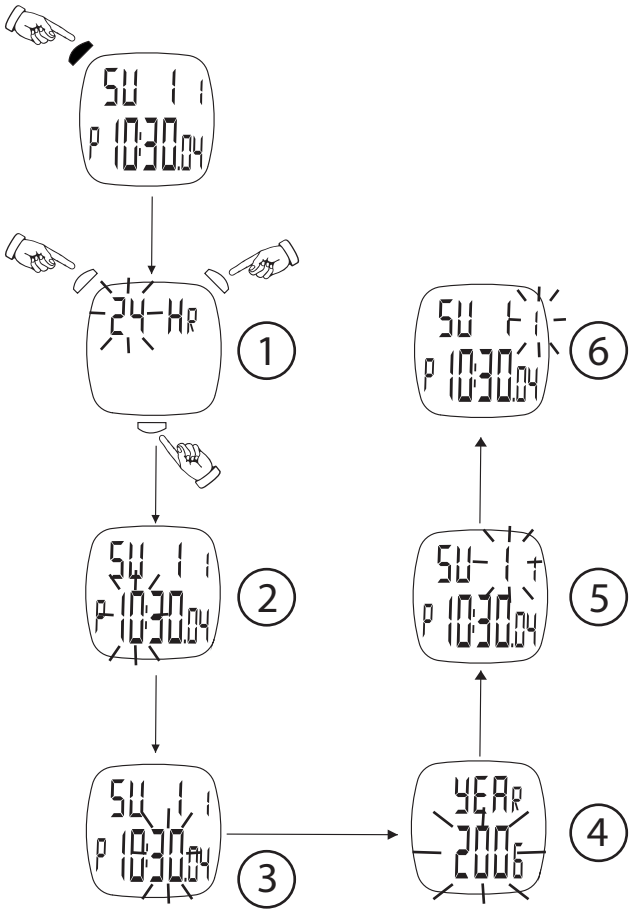


7 NASTAVENÍ HODIN

Tiskněte postupně **tlačítko MODE (D)** tak dlouho, dokud se nezobrazí čas.

- Zadejte režim nastavování času stisknutím a přidržením **tlačítka RESET (E)**.
- Nastavte dvanáctihodinový nebo čtyřiadvacetihodinový formát stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**.
- Potvrďte vaši volbu stisknutím **tlačítka RESET (E)**.
- Nastavte jednotlivé číslice pomocí **tlačítka ST/STP (A)** a potvrďte každé nastavení času a datumu stisknutím **tlačítka RESET (E)** v následujícím pořadí:

  1. Formát času
  2. Hodina
  3. Minuty
  4. Rok
  5. Měsíc
  6. Den



- Po potvrzení dne zadáte režim hodin.

8 STOPKY

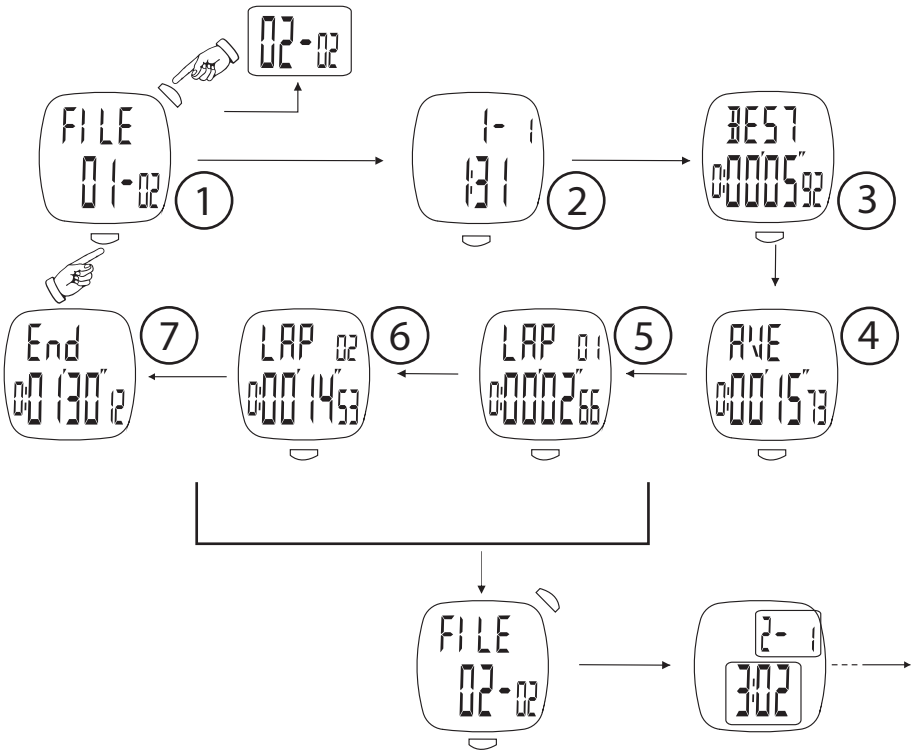
- Tiskněte postupně **tlačítko MODE (D)** tak dlouho, dokud se nezobrazí režim stopek.
- Stopky můžete spustit stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**.
- Čas kola při běhu stopek můžete uložit stisknutím **tlačítka LAP (C)**. Na čtyři sekundy se zobrazí číslo kola. Stopky pokračují v činnosti.
- Jestliže chcete zaznamenat čas dalšího kola/rozdělit čas, opakujte předcházející krok.
- Stopky můžete zastavit stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**.
- Jestliže chcete záznamy o časech jednotlivých kol uložit do souboru, stiskněte **tlačítko LAP (C)** pro uložení souboru. Na tři sekundy se zobrazí číslo souboru.

Lze uložit 99 kol do 20 souborů. Jestliže je pamě″ plná, zobrazí se hlášení, "MEMFULL".

ČESKY

9 PAMĚ″ PRO ULOŽENÍ SOUBORŮ/KOL

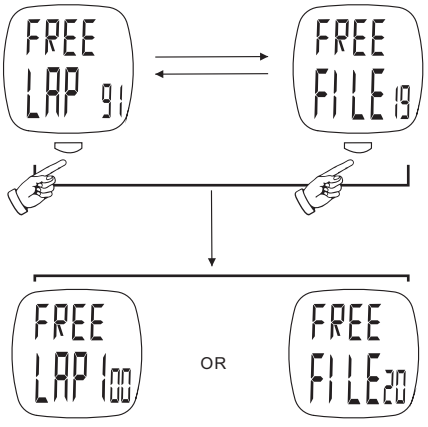
9.1 Jak číst soubory



- Tiskněte postupně **tlačítko MODE (D)** tak dlouho, dokud se nezobrazí režim souborů.
- Číslo souboru (1) můžete zvolit stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**.
- Jestliže si chcete přečíst čas a údaje obsažené v záznamu (2), stiskněte **tlačítko LAP (C)**.
- Opakovaným tisknutím **tlačítka LAP (C)** si můžete přečíst:
  – Nejlepší kolo (3)
  – Průměrný čas (4)
  – Časy všech kol v číselném pořadí až do zobrazení hlášení "**Konec**" (5-6-7)
- Jestliže chcete přepnout mezi časem kola a dělením času v režimu času kola, stiskněte **TLAČÍTKO RESET (E)**. Rozdělený čas je čas mezi dvěma koly.
- Záznam o kole můžete vymazat stisknutím a přidržením **tlačítka RESET (E)**.

9.2 Volná paměť

- Tiskněte postupně **tlačítko MODE (D)** tak dlouho, dokud se nezobrazí režim volné paměti.
- Jestliže chcete přepnout mezi nevyužitými volnými koly a záznamy v souborech, stiskněte **tlačítko LAP (C)**.
- Celou paměť můžete vymazat stisknutím a přidržením **TLAČÍTKA RESET (E)**.



10 DVOJITÉ MĚŘENÍ ČASU

10.1 Nastavení funkce dvojitého měření času

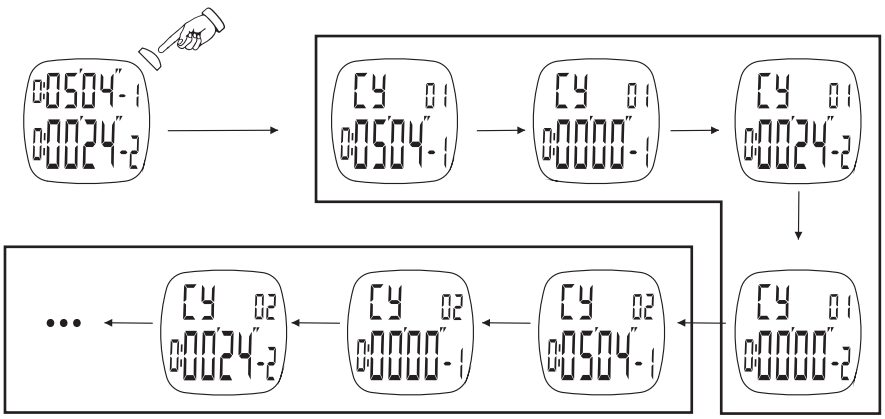
- Tiskněte postupně **tlačítko MODE (D)** tak dlouho, dokud se nezobrazí režim dvojitého měření času.
- Zadejte režim nastavování dvojitého měření času stisknutím a přidržením **tlačítka RESET (E)**.
- Hodinu prvního měření času můžete zvolit stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**.
- Potvrďte vaši volbu stisknutím **tlačítka RESET (E)**.
- Nastavte jednotlivé číslice pomocí **tlačítka ST/STP (A)** a potvrďte každé nastavení měření času stisknutím **tlačítka RESET (E)**:

  1. Minuty - měření času 1
  2. Sekundy - měření času 1
  3. Hodiny - měření času 2
  4. Minuty - měření času 2
  5. Sekundy - měření času 2

- Nastavování se ukončí stisknutím **tlačítka MODE (D)**.

10.2 Použití funkce dvojitého měření času

- Měření času můžete spustit stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**.



- Měření času 1 začne odpočítávat čas.
- Během posledních 3 sekund zazní pípání.
- Po doběhnutí měření času 1 dojde k automatickému přepnutí na měření času 2 a souvislému odpočítávání.
- Po doběhnutí měření času 2 bude první cyklus ukončen.
- Automaticky se spustí nový cyklus pro měření času 1.
- To bude pokračovat tak dlouho, dokud nedojde k zastavení funkce měření času stisknutím **tlačítka ST/STP (A)** nebo dokud neproběhne 100 cyklů.
- Měření času se vynuluje stisknutím **tlačítka MODE (D)**.

11 REŽIM SRDEČNÍHO TEPU

11.1 BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Dbejte na to, aby pás nebyl příliš utažený.
- Pás pro upnutí přes prsa neohýbejte ani nepřekládejte, aby se zabránilo v jeho poškození.
- Navlhčení pokožky v místě kontaktu s vodivou oblastí pásu zvýší vodivost a zajistí stabilnější signál.
- Na intenzitu měřeného signálu může mít účinek fyzická kondice jednotlivce.
- Vyhýbejte se používání přístroje na sledování srdečního tepu v blízkosti tramvají, tramvajových zastávek, transformátorů, rozvoden rozvodných sítí vysokého napětí atd. Rádiový signál bude ovlivněn účinkem prostředí s vysokým napětím a silnými magnetickými poli.

11.2 Tréninkové zóny

Tréninkové zóny jsou vymezeny nastavením horní a spodní hranice srdečního tepu. Tyto hranice představují určitou procentovou hodnotu vašeho maximálního srdečního tepu (MHR).
Odborný odhad vám pomůže provést následující vzorec:

MHR = 220 - (váš věk)

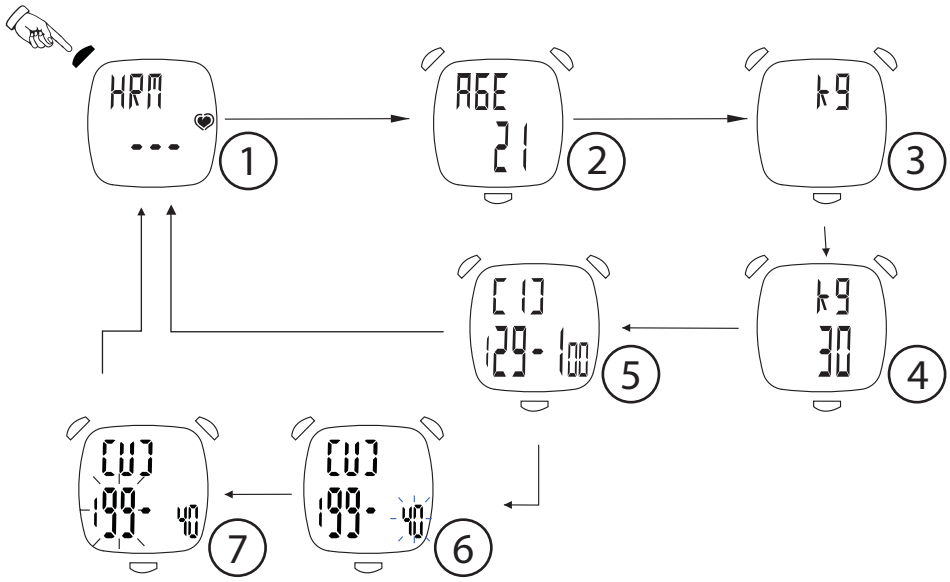
Pro volbu vámi požadované zóny pro trénink použijte následující tabulku srdečního tepu. **Při volbě vaší tréninkové zóny byste se měli poradit s odborníkem na zdraví, a to především v případě potíží se srdcem.**

Věk	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Spalování glykogenů / Spalování tuků	Zóna 3 - výkonnostní - 80% - 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zóna 2 - kondiční - 60% - 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Zóna 1 - zdravotní - 50% - 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

Přístroj HBM Watch 2500 na základě vašeho věku a hmotnosti automaticky vypočítá 3 cílové zóny. Jedna zvláštní cílová zóna je volně programovatelná.

Zóna 1:
Tato tréninková zóna je určena pro dlouhé tréninky o nízké intenzitě. Trénování v této zóně zvýší váš jak psychický, tak fyzický zdravotní stav.
Zóna 2:
Tato tréninková zóna je využívána sportovci, kteří chtějí zvyšovat svou sílu a vytrvalost a přitom spalovat větší množství kalorií.
Zóna 3:
Tato tréninková zóna je ideální pro krátké a velmi intenzivní tréninky. Profesionální sportovci tuto zónu využívají k získání vyšší rychlosti a výbušnosti. Trénování v této zóně bude vytvářet kyslíkový dluh a zvyšovat úroveň kyseliny mléčné ve svalových tkáních.
Zóna U:
Uživatel může po konzultaci s odborníkem na zdraví nadefinovat svou vlastní tréninkovou zónu tak, aby vyhovovala jeho vlastnímu účelu tréninku.

11.3 Nastavení systému sledování srdečního tepu



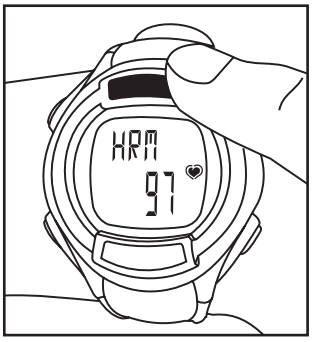
- Zadejte režim srdečního tepu stisknutím **tlačítka SENSOR (SNÍMAČ) (F)**.
- Zadejte režim nastavení osobních dat stisknutím a přidržením **tlačítka RESET (E)**.
- Váš věk můžete zvýšit **tlačítkem ST/STP (A)** a snížit **tlačítkem LAP (C)** .
- Potvrďte vaši volbu stisknutím **tlačítka RESET (E)**.
- Mezi kilogramy (kg) a librami (lb) můžete přepínat pomocí **tlačítka LAP (C)**.
- Potvrďte vaši volbu stisknutím **tlačítka RESET (E)**.
- Vaši hmotnost můžete zvýšit **tlačítkem ST/STP (A)** a snížit **tlačítkem LAP (C)** .
- Potvrďte vaši volbu stisknutím **tlačítka RESET (E)**.
- Tréninkovou zónu (1-2-3 nebo U) můžete zvolit stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**.

Jestliže chcete zvolit tréninkovou zónu definovanou uživatelem:

- Vaši spodní hranici můžete zvýšit **tlačítkem ST/STP (A)** a snížit **tlačítkem LAP (C)** .
- Potvrďte vaši volbu stisknutím **tlačítka RESET (E)**.
- Vaši horní hranici můžete zvýšit **tlačítkem ST/STP (A)** a snížit **tlačítkem LAP (C)** .
- Potvrďte vaši volbu stisknutím **tlačítka RESET (E)**.

11.4 Měření srdečního tepu

11.4.1 Používání dotykového čidla



Hodinky noste utažené na vašem zápěstí.

- Zdejte režim srdečního tepu stisknutím **tlačítka SENSOR (SNÍMAČ) (F)**. (zobrazí se hodnota HRM - maximálního tepu)
- Přitiskněte ukazováček (polštářkem, nikoliv nehtem) na **tlačítko SENSOR (F)** a přidržte pás palcem.
- Jestliže je přistisknutí správné, bude blikat ikona srdce ❤ .
- Přitlačujte ukazováček tak dlouho, dokud se nezobrazí váš tep.

- **Pokud se váš srdeční tep nezobrazí, navlhčete si poštářek vašeho ukazováčku.**
- **Dbejte na to, aby pláš″ přístroje byl v dobrém kontaktu s vaším zápěstím.**
- **Pokud používáte dotykové čidlo a přitom na sobě máte snímací pás, přístroj bude zobrazovat údaje z dotykového čidla.**

11.4.2 Používání snímacího pásu.

A. Upnutí pásu

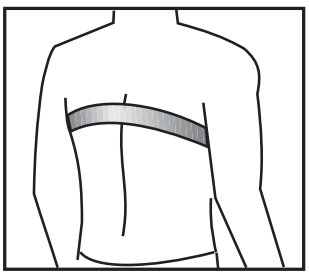
Upevněte na jednom konci přezku. Vyzkoušejte si délku pásu přes prsa a v případě potřeby napnutí povolte.

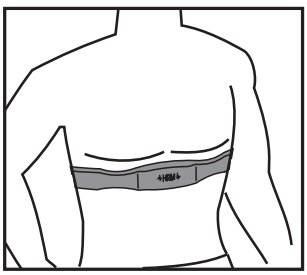




Délku napínacího pásu upravte tak, abyste se cítili pohodlně. Napínací pásek musí být uchycen na prsou. Upevněte přezku na druhém konci. Nastavte snímač tak,

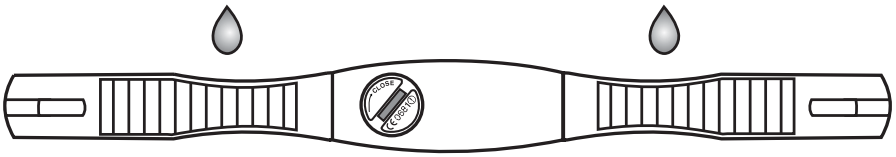
abyste jej měli ve středu prsou a dbejte na to, aby zadní strana snímače přiléhala k prsům a byla v kontaktu s pokožkou.





Při používání funkce srdečního tepu je třeba mít na sobě pás přes prsa.

Aby se zajistil trvalý dobrý kontakt s pokožkou, navlhčete vodivé polštářky prsního pásu slinami nebo gelem ECG (k dostání ve vaší lékárně).



B. Používání pásu

- Jestliže na sobě máte snímací pás a chcete zadat režim srdečního tepu, stiskněte **tlačítko SENSOR (F)**.
- Přístroj bude automaticky přijímat údaje o srdečním tepu snímané pásem.
- Jestliže je přijímán signál ze snímacího pásu, ikona ❤ na pravé straně začne blikat.
- Na přístroji se zobrazí aktuální srdeční tep. Vedle hodnoty “**HRM**” se zobrazí ”**RF**”, což signalizuje, že prostřednictvím bezdrátového rádiového signálu jsou přijímána data ze snímacího pásu.

Jestliže nebude přijímán žádný signál, rozhraní HRM se zablukuje a bude zobrazen poslední záznam srdečního tepu. Jestliže nebude po dobu přibližně 10 sekund přijímán žádný signál, přístroj kvůli úspoře energie automaticky přejde do režimu hodin.

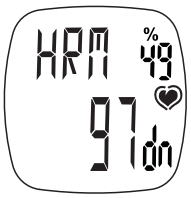
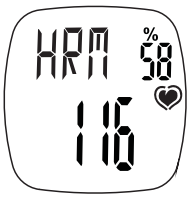
11.4.3 Funkce vizuálního a zvukového výstražného signálu

Zadejte režim HRM stisknutím **tlačítka SENSOR (F)**; na displeji se zobrazí tři údaje.

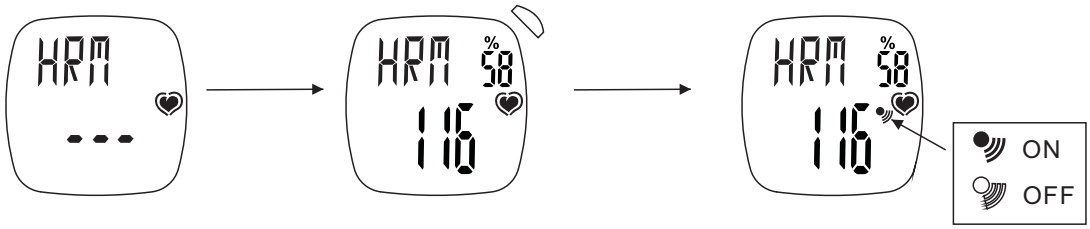
1. Současný srdeční tep v počtu tepů za minutu
2. % MHR
3. Ukazatel zóny

S hodnotou MHR v % a ukazatelem zóny budete dobře vědět, jak vaše srdce právě pracuje.

Například, jestliže hranice vašeho srdečního tepu jsou 129-100, mohou se objevit následující zobrazení.

		
pod zónou	nad zónou	v zóně

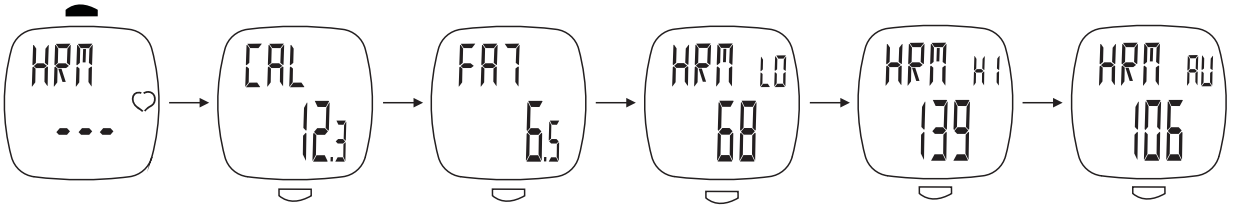
- Zadejte režim HRM stisknutím **tlačítka SENSOR (SNÍMAČ) (G)**.
- Výstražný signál HRM můžete aktivovat stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**. Zobrazí se ikona výstražného signálu . Jestliže váš srdeční tep bude mimo zónu, budete na upozornění pípáním.



- Výstražný signál HRM můžete deaktivovat stisknutím **tlačítka ST/STP (A)**.

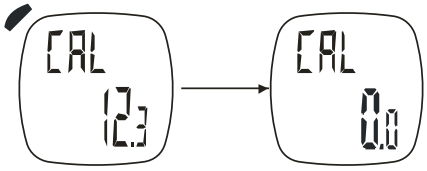
11.4.4 Počítadlo spálených kalorií a tuků

- Zadejte režim HRM stisknutím **tlačítka SENSOR (SNÍMAČ) (G)**.
- Opakovaným tisknutím **tlačítka LAP (C)** můžete odečítat:
  - Využité kalorie
  - Spálené tuky (v gramech)
  - Nejnižší srdeční tep
  - Nejvyšší srdeční tep
  - Průměrný srdeční tep.



11.4.5 Vynulování údajů o HRM

- Zadejte režim HRM stisknutím **tlačítka SENSOR (SNÍMAČ) (G)**.
- Stisknutím **tlačítka LAP (C)** si můžete prohlédnout množství spálených kalorií.
- Údaje můžete vymazat stisknutím a přidržením **TLAČÍTKA RESET (E)**.



- Při mazání dalších údajů postupujte podle stejných kroků.

12 LIKVIDACE ZAŘÍZENÍ (S OHLEDEM NA ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ)



Na konci životnosti tohoto výrobku jej neodhazujte do normálního domovního odpadu, ale předejte výrobek ve sběrném místě pro recyklaci elektrického a elektronického zařízení. Tento postup je naznačen symbolem na výrobku, v návodu pro uživatele a na krabici.
Některé z materiálů výrobku lze znovu použít, pokud je dodáte do místa pro recyklaci. Opakovaným použitím některých částí nebo surovin z použitých výrobků významným způsobem přispějete k ochraně životního prostředí. Prosíme, v případě potřeby podrobnějších informací o sběrných místech ve vašem kraji se obra″te na vaše místní orgány.

Baterie se před likvidací zařízení musí vyndat.
Baterie zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí podle předpisů platných ve vaší zemi.

13 TECHNICKÉ ÚDAJE

Baterie hlavní jednotky	1 x CR2032 - 3V - lithiová
Baterie snímače	1 x CR2032 - 3V - lithiová
Maximální vzdálenost mezi přístrojem a prsním pásem	60 cm
Provozní teplota	0°C - 55°C

14 ZÁRUKA FIRMY TOPCOM

14.1 Záruční doba

Na přístroje firmy Topcom se vztahuje záruční doba v délce 24 měsíců. Záruční doba začíná běžet v den nákupu nového přístroje. Záruka se nevztahuje na spotřební díly nebo vady způsobující zanedbatelný účinek na provoz nebo hodnotu zařízení. Záruka musí být prokázána předložením originálního potvrzení o zakoupení, na kterém bude uvedeno datum nákupu a model přístroje.

14.2 Řešení reklamace v záruční době

Vadný přístroj je třeba vrátit do servisního střediska firmy Topcom včetně platného potvrzení o nákupu.
Jestliže se na přístroji objeví závada v průběhu záruční doby, firma Topcom nebo její oficiálně jmenované servisní středisko zdarma opraví jakékoliv vady způsobené vadami materiálu nebo zhotovení.
Firma Topcom podle svého vlastního rozhodnutí splní své záruční závazky buď opravou nebo výměnou vadných přístrojů nebo dílů vadných přístrojů. V případě výměna se barva a model může lišit od původně zakoupeného přístroje.
Počátek záruční doby je určen datem původního nákupu. V případě, že dojde k výměně nebo opravě přístroje firmou Topcom nebo jejími jmenovanými servisními středisky, záruční doba nebude prodloužena.

14.3 Výjimky ze záruky

Záruka se nevztahuje na poškození nebo vady způsobené nesprávným zacházením nebo provozem a na poškození v důsledku nepoužití originálních dílů nebo příslušenství nedoporučovaného firmou Topcom.
Záruka se nevztahuje na poškození způsobené vnějšími faktory, jako je osvětlení, voda a oheň, ani na poškození způsobené během dopravy.
Žádnou záruku nelze uplatňovat, pokud dojde k poškození, odstranění nebo zfalšování výrobního čísla na přístroji.

1 BEVEZETŐ

Tornázás, sportolás közben a megnövekedett energiaszintnek megfelelően a szív gyorsabban pumpálja testünkbe a vért.
A HBM Watch 2500 a rendes órafunkciók mellett méri a pulzusszámot, valamint rögzíti a mért adatokat is. Kialakításának köszönhetően egyaránt alkalmas sportoláshoz és mindennapi használatra is.
A HBM Watch 2500 adóegységgel felszerelt mellpántja „folyamatosan” méri a pulzusszámot, pulzusmérés azonban mellpánt nélkül is lehetséges, ha a felhasználó 4-12 másodpercre az érzékelőre helyezi ujját.

2 BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

- Használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a felhasználói kézikönyvet.
- Őrizze meg a felhasználói kézikönyvet, később is szüksége lehet rá.
- A pulzusmérő használatával NEM váltható ki a szakorvosi vizsgálat. Ha rendellenes a szívműködése, beteg, vagy a közelmúltban kezdte meg fitneszedzéseit, kérjen tanácsot orvosától, vagy dolgozzon ki edzőjével egy személyre szabott tréningtervet.
- A HBM Watch 2500 csupán segédeszköz a biztonságos pulzusszám fenntartása érdekében az edzés során, NEM tekinthető orvosi pulzusszámmérőnek. Ha bizonytalan azt illetően, hogyan hatnak majd az edzések a szívműködésére, kérje ki orvosa véleményét.
- A következő esetekben saját biztonsága érdekében kizárólag orvos vagy edző felügyelete mellett használja a HBM Watch 2500 készüléket:
  – Szív- és tüdőbetegségek
  – Túlsúlyosság
  – Huzamosabb mozgásszegény időszak

3 ELEMCSERE

Ha nem mozog otthonosan az elektronika területén, ne próbálkozzon egyedül a cserével – bízza szakemberre!

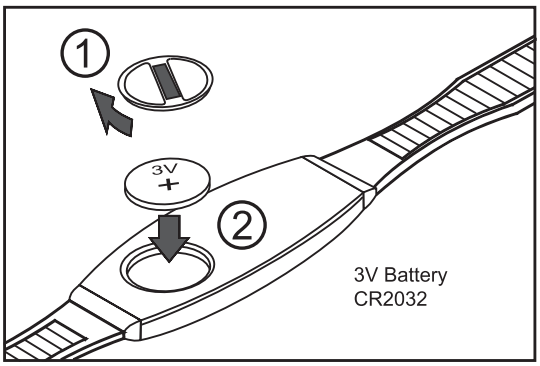
3.1 Óra

- Távolítsa el az óra hátlapját egy kis csavarhúzó segítségével.
- Vegye ki a régi elemet.
- Helyezze be az új 3 V-os (CR2032) elemet pozitív (+) pólusával felfelé, majd illessze vissza a hátlapot.



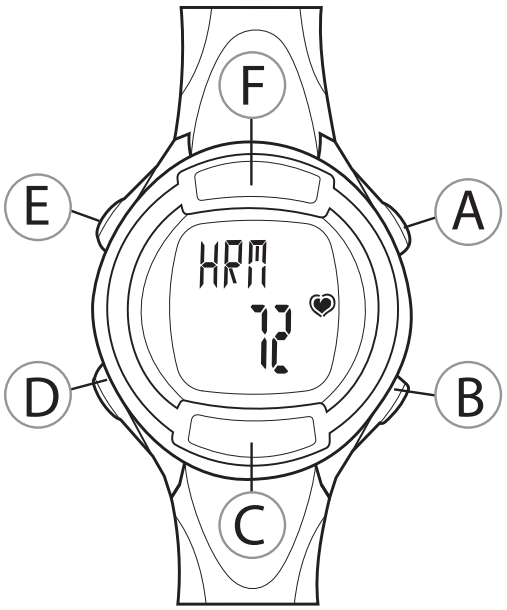
3V / CR2032

3.2 Mellpánt



- Egy kisebb pénzérme segítségével távolítsa el a pánt alján található elemfedelet.
- Vegye ki a régi elemet.
- Helyezze be az új 3 V-os (CR2032) elemet pozitív (+) pólusával az elemfedél felé fordítva, majd illessze vissza a fedelet.

4 GOMBOK



A. INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS GOMB [St/Stp]

- A stopperóra funkció „indítása” vagy „leállítása” Stopper üzemmódban
- Léptetés a fájlok között
- Be- és kikapcsolás
- A riasztás be-ki kapcsolása Riasztás üzemmódban
- A számok növelése beállításkor

B. VILÁGÍTÁS GOMB [Light]

- A háttérvilágítás bekapcsolása

C. RÉSZTÁV GOMB [Lap]

- A számok csökkentése beállításkor
- Pulzusmérési adat kiválasztása Pulzus üzemmódban

D. ÜZEMMÓD GOMB [Mode]

- Választás a különböző időüzemmódok közül
- Választás a beállítási elemek közül beállításkor

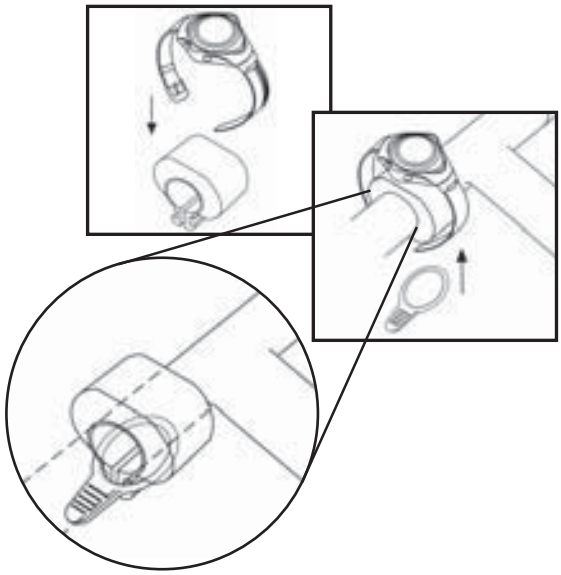
E. NULLÁZÁS GOMB [Reset]

- A stopperóra „nullázása” Stopper üzemmódban

F. ÉRZÉKELŐ GOMB [Sensor]

- A Pulzus üzemmód aktiválása
- Nyomva tartva: pulzusszám mérése

5 KERÉKPÁRRA SZERELÉS

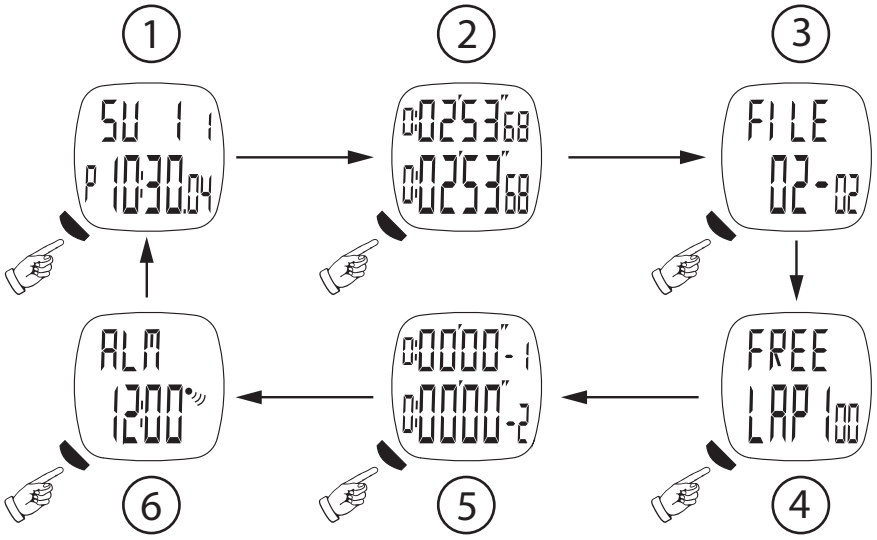


A HBM Watch 2500 viselhető karóraként, vagy a mellékelt felhelyezőkészlettel a kerékpár kormányára rögzíthető. A távolság az adótól nem haladhatja meg a 60 cm-t.

6 IDŐÜZEMMÓDOK

Készenléti állapotban az **ÜZEMMÓD gombbal (D)** válthat a különböző üzemmódok között.

1. Óra üzemmód
2. Stopper üzemmód
3. Fájl üzemmód
4. Szabad memória üzemmód
5. Kettős visszaszámláló üzemmód
6. Riasztás üzemmód



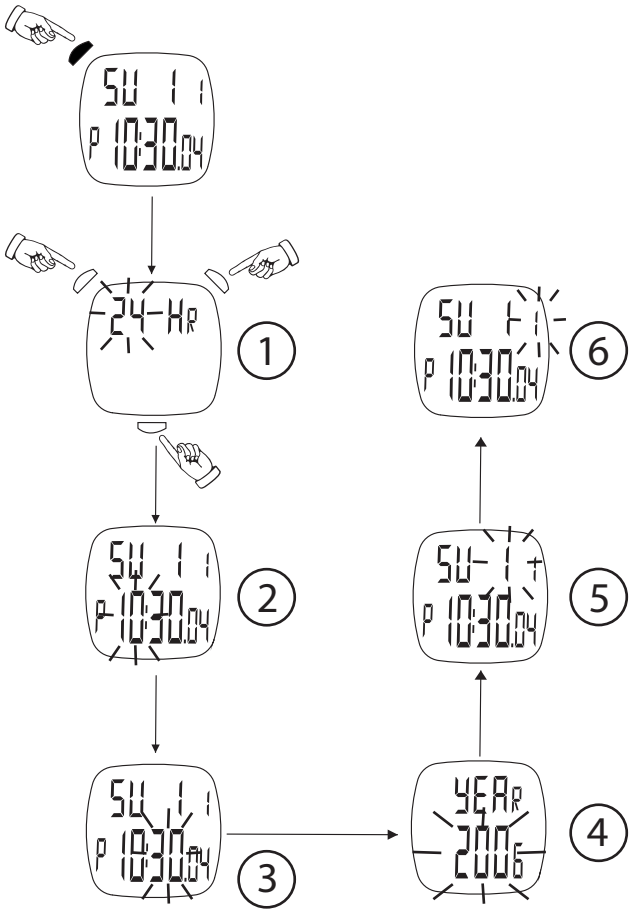
MAGYAR

7 AZ ÓRA BEÁLLÍTÁSA

Jelenítse meg az órát az **ÜZEMMÓD gombbal (D)**.

- A **NULLÁZÁS gombot (E)** nyomva tartva lépjen Órabeállítás módba.
- Válassza ki a 12 vagy 24 órás formátumot az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)**.
- Megerősítésül nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**.
- A számjegyeket az **INDÍTÁS/ LEÁLLÍTÁS gombbal (A)** módosíthatja. Minden egyes idő- és dátumbeállítás (az alábbi sorrendben) elfogadásához nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**:

  1. Időformátum
  2. Óra
  3. Perc
  4. Év
  5. Hónap
  6. Nap



- A napbeállítás elfogadása után újra Óra üzemmódba jut.

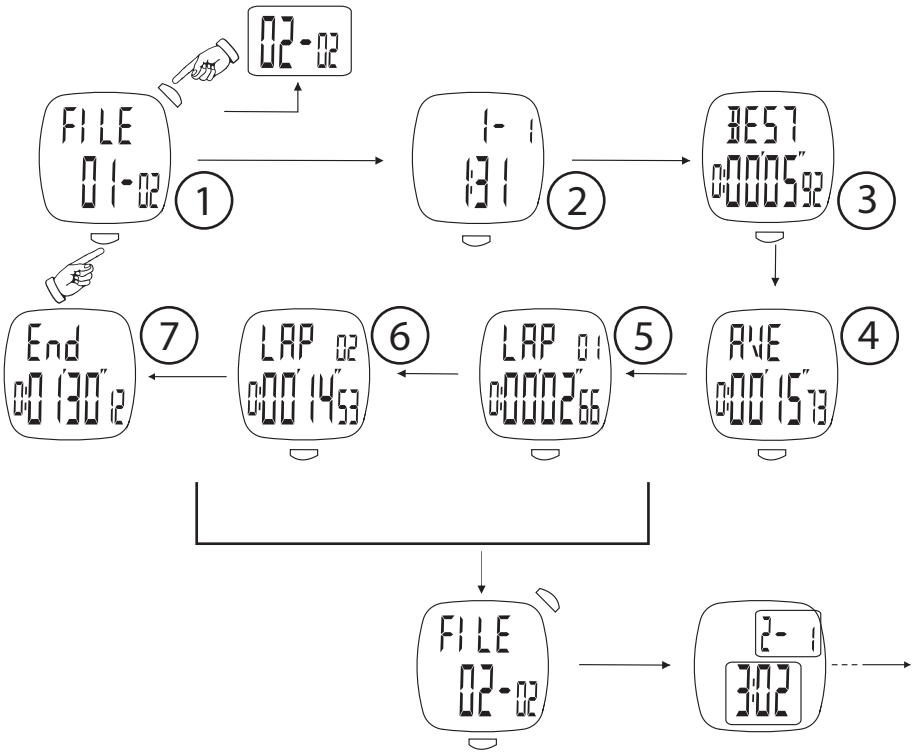
8 STOPPERÓRA

- Lépjen Stopper üzemmódba az **ÜZEMMÓD gomb (D)** (többszöri) megnyomásával.
- A stopper indításához nyomja meg az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombot (A)**.
- Mérés közben a **RÉSZTÁV gomb (C)** megnyomásával mentheti a részidőt. 4 másodperc után megjelenik a résztáv száma. A mérés folytatódik.
- A következő részidő/köridő rögzítéséhez ismételje meg az előző lépést.
- A stopper leállításához nyomja meg az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombot (A)**.
- A részidőadatokat a **RÉSZTÁV gomb (C)** megnyomásával fájlba mentheti. 3 másodperc után megjelenik a fájl száma.

99 Részidőadat menthető, 20 fájlba. Ha a memória megtelik, a „MEMFULL” felirat jelenik meg.

9 FÁJLOK ÉS RÉSZIDŐK TÁRA

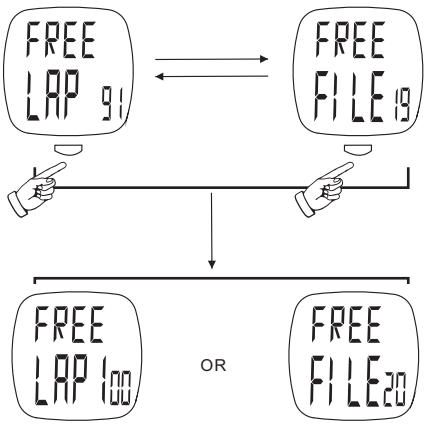
9.1 A fájlok olvasása



- Lépjen Fájl üzemmódba az **ÜZEMMÓD gomb (D)** (többszöri) megnyomásával.
- Válassza ki a fájl számát az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)** (1).
- A rögzítés idejét és az adatokat a **RÉSZTÁV gombbal (C)** jelenítheti meg (2).
- A **RÉSZTÁV gombbal (C)** a következő adatok jelennek meg egymás után:
  - Legjobb részidő (3)
  - Átlagos idő (4)
  - Összes részidő sorrendben, amíg az „**End**” felirat meg nem jelenik (5-6-7)
- Részidő kijelzése közben a **NULLÁZÁS gomb (E)** megnyomásával válthat a részidő és a köridő kijelzése között. A köridő 2 részidő különbsége.
- A részidőadatok törléséhez tartsa nyomva a **NULLÁZÁS gombot (E)**.

9.2 Szabad memória

- Lépjen Szabad memória üzemmódba az **ÜZEMMÓD gomb (D)** (többszöri) megnyomásával.
- A még menthető részidők és fájlok száma között a **RÉSZTÁV gombbal (C)** válthat.
- A teljes memória törléséhez tartsa nyomva a **NULLÁZÁS gombot (E)**.



MAGYAR

10 KETTŐS VISSZASZÁMLÁLÓ

10.1 A kettős visszaszámláló beállítása

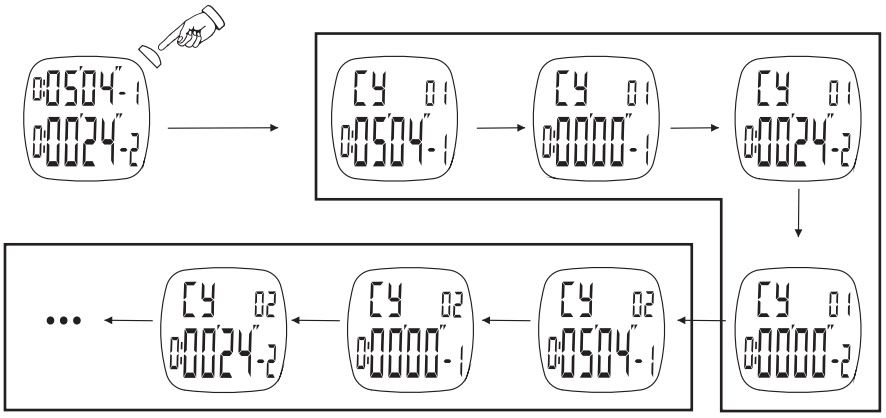
- Lépjen Kettős visszaszámláló üzemmódba az **ÜZEMMÓD gomb (D)** (többszöri) megnyomásával.
- A **NULLÁZÁS gombot (E)** nyomva tartva lépjen Visszaszámláló-beállítás módba.
- Válassza ki az első visszaszámláló órabeállítását az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)**.
- Megerősítésül nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**.
- A számjegyeket az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)** módosíthatja. Minden egyes visszaszámláló-beállítás elfogadásához (az alábbi sorrendben) nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**:

  1. Perc – 1. visszaszámláló
  2. Másodperc – 1. visszaszámláló
  3. Óra – 2. visszaszámláló
  4. Perc – 2. visszaszámláló
  5. Másodperc – 2. visszaszámláló

- Lépjen ki a beállításból az **ÜZEMMÓD gombbal (D)**.

10.2 A kettős visszaszámláló használata

- A visszaszámláló indításához nyomja meg az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombot (A)**.



- Az 1. visszaszámláló megkezdi a visszaszámlálást.
- Az utolsó 3 másodpercet hallható sípszó jelzi.
- Miután az 1. visszaszámlálás véget ért, automatikusan elindul a 2. visszaszámláló.
- A 2. visszaszámlálás végén az első ciklus befejeződik.
- Automatikusan új ciklus indul az 1. visszaszámlálóval.
- Ez így folytatódik mindaddig, amíg a visszaszámlálót le nem állítják az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)**, vagy amíg be nem fejeződik a 100. ciklus.
- A visszaszámláló törléséhez nyomja meg az **ÜZEMMÓD gombot (D)**.

11 PULZUS ÜZEMMÓD

11.1 ÓVINTÉZKEDÉSEK

- Ne húzza a szíjat túl szorosra.
- Ne hajtsa össze a mellpántot, mivel az így megsérülhet.
- A mellpánt érintkezőfelülete alatti bőr megnedvesítésével javul az érintkezés, stabilabb lesz az adás.
- A felhasználó fizikai állapota befolyásolhatja a mért jelek intenzitását.
- Ne használja a pulzusmérőt trolibusz, villamosmegálló, transzformátor, villamos alállomás, nagyfeszültségű elosztóvezeték stb. közelében, mivel a rádiójelet befolyásolja a nagyfeszültség és az erős mágneses mező környezete.

11.2 Edzészónák

Az edzészónák beállítása a pulzusszám alsó és felső korlátjának meghatározásával történik. Ezek a korlátok az Ön maximális pulzusszámának (MPSZ) bizonyos százalékát jelentik.
A következő képlet segítségével hozzávetőleg meghatározhatók ezek a korlátok:

MPSZ = 220 - (az Ön életkora)

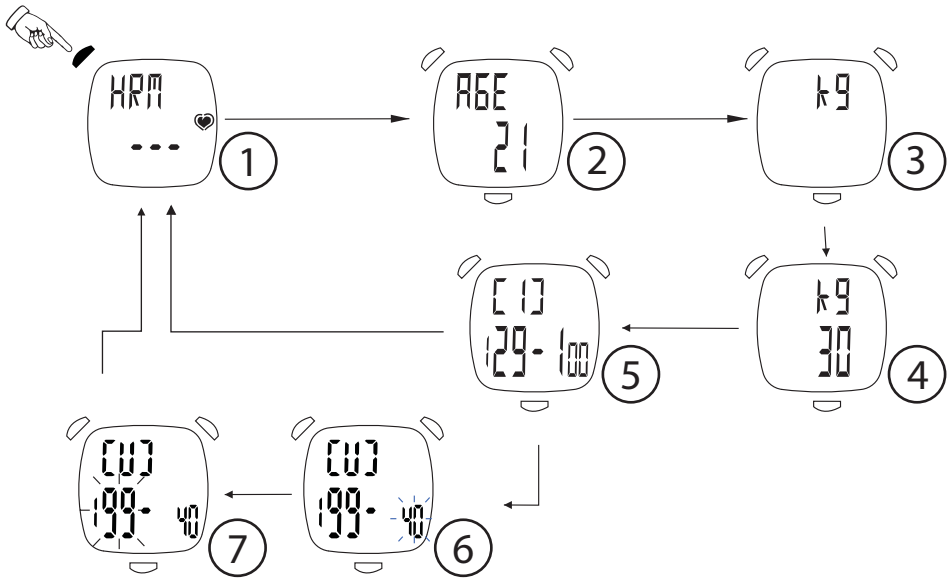
Edzészónájának kiválasztásában segít a következő pulzuszóna-táblázat. **Az edzészóna kiválasztásához kérje ki orvosa véleményét, különösen szívproblémák esetén.**

Életkor	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Glikogén égetése	3-as zóna: Teljesítmény – az MPSZ 80–95%-a									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	2-es zóna: Fitnesz – az MPSZ 60–80%-a									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
Zsírégetés	1-es zóna: Egészség – az MPSZ 50–65%-a									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

A HBM Watch 2500 az Ön életkora és testsúlya alapján automatikusan kiszámít három célzónát. Egy további célzóna tetszés szerint beprogramozható.

1-es zóna:
Ez az edzészóna kis intenzitású, hosszabb tréningekre szolgál. Az ebben a zónában végzett edzések mentális és fizikai egészségét erősítik.
2-es zóna:
Ezt az edzészónát a rendszeresen sportolók használhatják erőnlétük és állóképességük fokozására, nagy mennyiségű kalória elégetése mellett.
3-as zóna:
Ez az edzészóna rövid, rendkívül intenzív tréningekhez ideális. A versenysportolók sebességük és „robbanóerejük” növelésére használhatják. Az ebben a zónában zajló edzés oxigénhiányhoz vezet, és növeli az izomszövetben a tejsav szintjét.
U zóna:
Orvosi véleményezés után a felhasználó tréningcéljainak megfelelően meghatározhatja egyéni edzészónáját.

11.3 A pulzusmérő beállítása



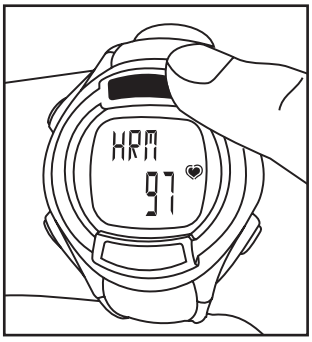
- Lépjen Pulzus üzemmódba az **ÉRZÉKELŐ gomb (F)** megnyomásával.
- A személyes adatok beállításához tartsa nyomva a **NULLÁZÁS gombot (E)**.
- Az életkor beállítása az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)** növelhető és a **RÉSZTÁV gombbal (C)** csökkenthető.
- Megerősítésül nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**.
- A kilogramm (kg) és a font (lb) egység között a **RÉSZTÁV gombbal (C)** válthat.
- Megerősítésül nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**.
- A testsúly beállítása az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)** növelhető és a **RÉSZTÁV gombbal (C)** csökkenthető.
- Megerősítésül nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**.
- Válassza ki az edzészónát (1-2-3 vagy U) az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)**.

Felhasználói edzészóna választása esetén:

- Az alsó korlát az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)** növelhető és a **RÉSZTÁV gombbal (C)** csökkenthető.
- Megerősítésül nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**.
- A felső korlát az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombbal (A)** növelhető és a **RÉSZTÁV gombbal (C)** csökkenthető.
- Megerősítésül nyomja meg a **NULLÁZÁS gombot (E)**.

11.4 Pulzus mérése

11.4.1 Ujjbegyérzékelővel



Csatolja fel az órát szorosan a csuklójára.

- Lépjen Pulzus üzemmódba az **ÉRZÉKELŐ gomb (F)** megnyomásával. (HRM felirat jelenik meg.)
- Nyomja le mutatóujja begyével az **ÉRZÉKELŐ gombot (F)**, hüvelykujját a szíjra támasztva.
- Ha megfelelően nyomja az ujját, szívikon ❤ fog villogni.
- Nyomja a gombot, amíg meg nem jelenik a pulzusszám.

- **Ha a készülék nem érzékeli a szívverését, nedvesítse meg mutatóujja begyét.**
- **Fontos, hogy az óra hátlapja jól érintkezzen a csuklójával.**
- **Ha a mellpánt viselése közben az ujjbegyérzékelőt használja, az óra ez utóbbinak az adatait jeleníti meg.**

MAGYAR

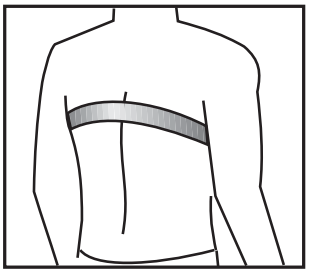
11.4.2 Mellpánttal

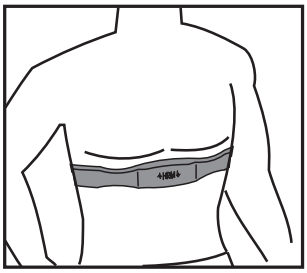
A. A mellpánt felhelyezése

Erősítse fel a rögzítőt az egyik oldalon. Próbálja fel a mellpántot, és szükség esetén lazítsa meg az elasztikus szalagot.



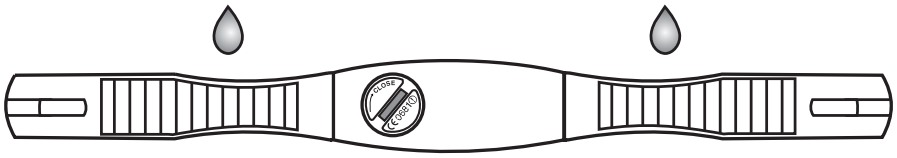
Úgy állítsa be az elasztikus szalag hosszát, hogy a mellpánt viselése kényelmes legyen. Az elasztikus szalagnak a mellkasra kell simulnia. Erősítse fel a rögzítőt a másik oldalon. Igazítsa az érzékelőt mellkasának közepére úgy, hogy az érzékelő hátulja érintkezzen bőrével.





Pulzusszámméréshez viselni kell a mellpántot.

Kenje be a mellpánt érintkezőfelületeit egy kevés EKG-zselével (gyógyszertárban beszerezhető), hogy biztosítsa a folyamatos jó érintkezést a bőrrel.



B. A mellpánt használata

- Ha felhelyezte a mellpántot, lépjen Pulzus üzemmódba az **ÉRZÉKELŐ gomb (F)** megnyomásával.
- Az óra automatikusan megkapja a szívverés adatait a mellpánttól.
- A mellpánt által küldött adatok vételét villogó ❤ ikon jelzi a kijelző jobb oldalán.
- A kijelzőn megjelenik az aktuális pulzusszám. A „**HRM**” felirat melletti „**RF**” betűk azt jelentik, hogy az óra a mellpánttól vezeték nélkül, rádiófrekvencián kapott adatokat használja.

Ha az óra nem kap adatot, akkor a pulzusmérő képernyő kimerevedik, az utolsó regisztrált pulzus lesz látható rajta. Ha kb. 10 másodpercen át nincs vétel, az óra energiatakarékossági okokból automatikusan visszatér Óra üzemmódba.

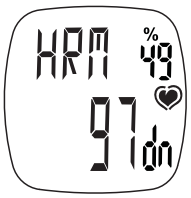
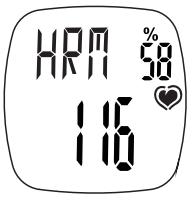
11.4.3 Vizuális és hangos riasztás

Lépjen Pulzus üzemmódba az **ÉRZÉKELŐ gomb (F)** megnyomásával. A kijelzőn 3 adat jelenik meg.

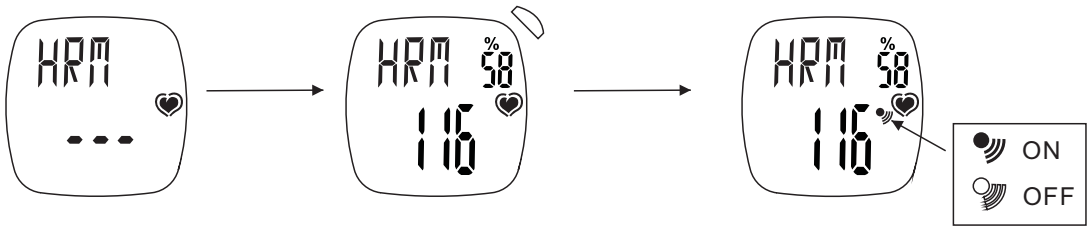
1. Az aktuális pulzus percenkénti ütésszámban kifejezve
2. Az MPSZ %-a
3. A zóna jelzése

Az MPSZ %-a és a zóna jelzése alapján megállapíthatja, mennyire jó a szívműködése.

Ha például pulzuskorlátainak beállítása 129–100, akkor a következő típusú képernyők jelenhetnek meg.

		
zóna alatt	zóna felett	zónán belül

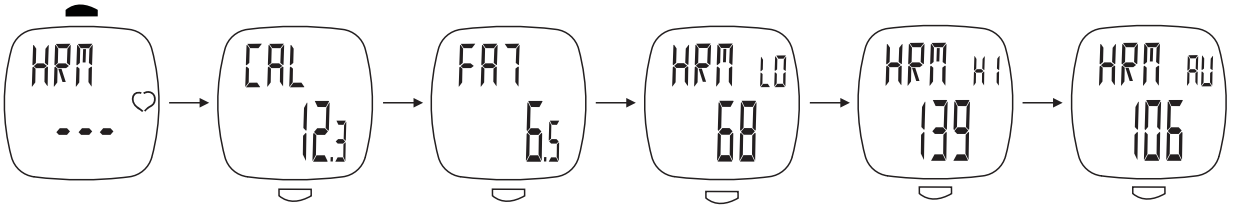
- Lépjen Pulzus üzemmódba az **ÉRZÉKELŐ gomb (F)** megnyomásával.
- A pulzusriasztás bekapcsolásához nyomja meg az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombot (A)**. Megjelenik a kijelzőn a riasztásikon. Ha a pulzusszáma zónán kívülre kerül, az óra hangjelzéssel figyelmezteti.



- A pulzusriasztás kikapcsolásához nyomja meg az **INDÍTÁS/LEÁLLÍTÁS gombot (A)**.

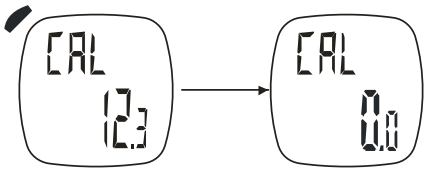
11.4.4 Kalória- és zsírégetés-számláló

- Lépjen Pulzus üzemmódba az **ÉRZÉKELŐ gomb (F)** megnyomásával.
- A **RÉSZTÁV gombbal (C)** a következő adatok jelennek meg egymás után:
  - A felhasznált kalóriamennyiség
  - Az elégetett zsír mennyisége (grammban)
  - A legkisebb pulzusszám
  - A legnagyobb pulzusszám
  - Az átlagos pulzusszám



11.4.5 Pulzusmérési adatok törlése

- Lépjen Pulzus üzemmódba az **ÉRZÉKELŐ gomb (F)** megnyomásával.
- Nyomja meg a **RÉSZTÁV gombot (C)** a felhasznált kalóriamennyiség megjelenítéséhez.
- Az adatok törléséhez tartsa nyomva a **NULLÁZÁS gombot (E)**.



- A további adatokat hasonló módon törölheti.

12 A KÉSZÜLÉK HULLADÉKKÉNT TÖRTÉNŐ ELHELYEZÉSE (KÖRNYEZETVÉDELEM)



Az eszköz élettartamának lejártát követően ne dobja azt a háztartási hulladékba, hanem adja le az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítására kijelölt gyűjtőhelyen. Az eszközön, a használati útmutatóban és/vagy az eszköz dobozán látható jelzés erre figyelmeztet. Az eszköz bizonyos anyagai újrafelhasználhatók, ha leadja azt egy gyűjtőhelyen. A használt készülékekből származó alkatrészek vagy nyersanyagok újrafelhasználása nagyban hozzájárul környezetünk védelméhez. Amennyiben további információra van szüksége a lakóhelyén található gyűjtőhelyekről, érdeklődjön a helyi hatóságoknál.

Az elemeket távolítsa el, ha kidobja a készüléket.
Az elemeket környezetbarát módon dobja ki az országban érvényes előírásoknak megfelelően.

13 MŰSZAKI ADATOK

Telep (főegység)	1 db CR2032 – 3 V – lítium
Telep (adó)	1 db CR2032 – 3 V – lítium
Maximális távolság az óra és a mellpánt között	60 cm
Üzemi hőmérséklet	0–55 °C

14 TOPCOM GARANCIA

14.1 A garancia időtartama

A Topcom készülékekre 24 hónapos garancia érvényes. A garancia a termék megvásárlásának napján lép életbe. A garancia nem terjed ki a fogyóeszközökre, valamint a készülék működését vagy értékét jelentéktelen mértékben befolyásoló hibákra.
A garancia az eredeti vásárlási bizonylat bemutatásával érvényesíthető, amelyen szerepel a vásárlás időpontja és a készülék típusa.

14.2 Garanciaeljárás

A hibás készüléket az érvényes számlával együtt vissza kell juttatni a Topcom szervizbe.
Ha a készülék a garanciaidő alatt hibásnak bizonyul, a Topcom vagy a megbízott szakszerviz valamennyi anyag- és gyártási hiba javítását díjmentesen vállalja.
A Topcom saját belátása szerint vagy a hibás készülék, illetve alkatrész megjavításával, vagy annak cseréjével tesz eleget garanciális kötelezettségének.
Csere esetén előfordulhat, hogy a cseretermék színe vagy típusa eltér az eredetileg megvásárolt készülékétől.
A garanciaidő kezdetét az eredeti vásárlás napja határozza meg. A készüléknek a Topcom vagy a megbízott szakszerviz általi cseréje vagy javítása nem jelenti a garanciaidő meghosszabbítását.

14.3 Garanciából való kizárás

A garancia nem vonatkozik azokra az esetekre, ha a sérülés vagy hiba a nem megfelelő kezelésből vagy üzemeltetésből, illetve a Topcom által nem ajánlott nem eredeti alkatrészek és tartozékok használatából ered.
A garancia nem terjed ki olyan sérülésekre, melyeket külső tényező okozott, úgymint villámcsapás, víz vagy tűz, sem a szállítás közben bekövetkezett károkra.
Nem nyújtható be garanciaigény olyan termékre, melynek gyártási számát megváltoztatták, eltüntették vagy olvashatatlanná tették.

1 WPROWADZENIE

Podczas wykonywania ćwiczeń lub uprawiania sportu serce naturalnie przyspiesza pompowanie krwi, zgodnie ze zwiększonym poziomem energii.
HBM 2500 nie jest tylko zwykłym zegarkiem, może mierzyć aktywność serca i zapisywać dane. Stylistyka umożliwia wygodne noszenie zarówno podczas ćwiczeń, jak i w czasie codziennego użytkowania.
Zegarek HBM 2500 może pracować "na żądanie" bez paska na klatkę piersiową, użytkownik może położyć palec na czujniku na ok. 4 do 12 sekund, aby uzyskać odczyt, lub może mierzyć rytm serca przez cały czas poprzez dołączony przekaźnik z klatki piersiowej.

2 UWAGI DOTYCZąCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed użyciem prosimy o uważne zapoznanie się z niniejszą instrukcją obsługi.
- Instrukcję prosimy zachować na przyszłość.
- Korzystanie z funkcji monitorowania rytmu serca NIE zastępuje profesjonalnych badań medycznych. W przypadku niewydolności serca, choroby lub tuż po zakończeniu ćwiczeń wraz z lekarzem lub trenerem należy ustalić odpowiedni plan ćwiczeń.
- Zegarek HBM 2500 powinien służyć jedynie jako wskaźnik rytmu serca podczas wykonywania ćwiczeń. NIE może on całkowicie zastąpić medycznego badania rytmu serca. W przypadku braku pewności dotyczącej wpływu programu ćwiczeń na serce należy skonsultować się z lekarzem.
- Aby zapewnić bezpieczeństwo, należy stosować zegarek HBM 2500 pod bezpośrednią kontrolą lekarza lub trenera w przypadku poniższych warunków:
  – Choroby krążeniowo-oddechowe
  – Otyłość
  – Brak ćwiczeń przez dłuższy okres czasu

3 WYMIANA BATERII

W przypadku wątpliwości należy skonsultować się z profesjonalistą w celu wymiany baterii. Nie otwierać zegarka samodzielnie.

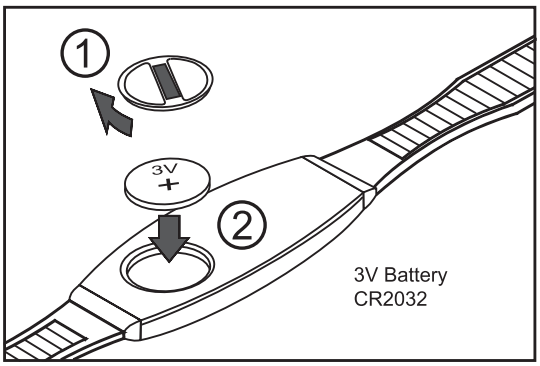
3.1 Zegarek

- Zdjąć tylną pokrywę za pomocą małego śrubokręta.
- Wyjąć stare baterie.
- Zainstalować nowe baterie 3 V (CR2032) tak, aby biegun dodatni (+) był skierowany do góry, i założyć pokrywę.



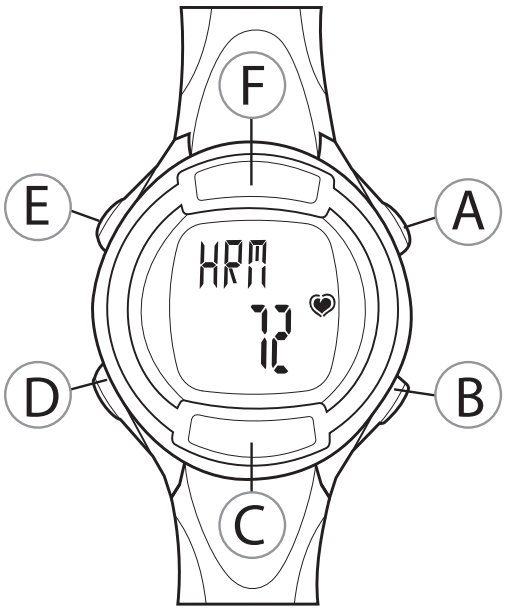
3V / CR2032

3.2 Pasek na klatkę piersiową



- Przy pomocy małej monety otworzyć pokrywę baterii znajdującą się na spodzie paska.
- Wyjąć stare baterie.
- Zainstalować nowe baterie 3 V (CR2032) tak, aby biegun dodatni(+) był skierowany do góry, i założyć pokrywę.

4 PRZYCISKI



A. PRZYCISK START/STOP [St/Stp]

- Aby "rozpocząć" lub "zatrzymać" funkcję chronografu w trybie chronografu.
- Aby przemieszczać się pomiędzy plikami.
- Aby włączyć lub wyłączyć.
- Aby aktywować lub dezaktywować sygnał dźwiękowy.
- Aby zwiększać cyfry podczas ustawiania wyświetlacza.

B. PRZYCISK PODŚWIETLENIE [Light]

- Aby włączyć podświetlenie.

C. PRZYCISK OKRążENIE [Lap]

- Aby zmniejszyć cyfry podczas ustawiania wyświetlacza.
- Aby wybrać jedną z danych monitorowania rytmu serca.

D. PRZYCISK TRYB [Mode]

- Aby wybierać pomiędzy różnymi funkcjami w trybie czasu.
- Aby wybierać pomiędzy ustawieniami w trybie wyświetlacza.

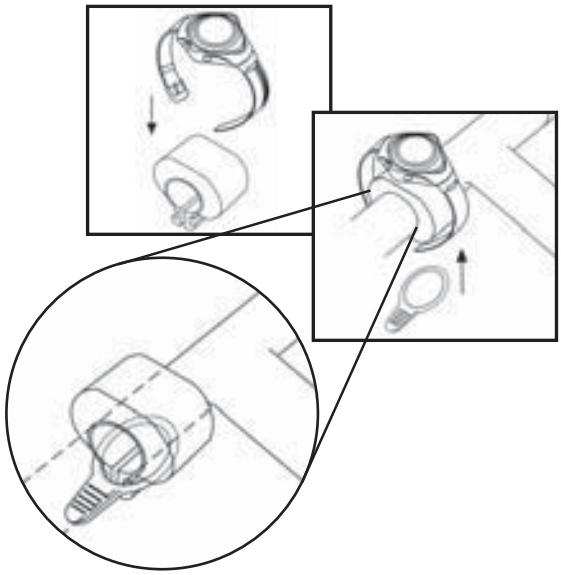
E. PRZYCISK RESET [Reset]

- Aby "wyzerować" chronograf w trybie chronografu.

F. PRZYCISK CZUJNIK [Sensor]

- Aby uruchomić tryb rytmu serca.
- Nacisnąć i przytrzymać, aby zmierzyć rytm serca.

5 MOCOWANIE DO ROWERU

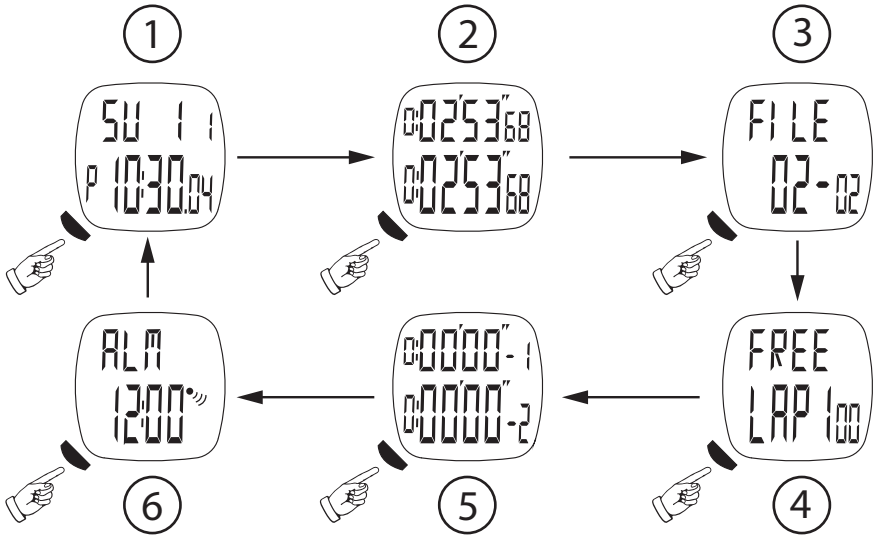


Zegarek HBM 2500 może być noszony jako zegarek na nadgarstku lub można go przymocować do kierownicy roweru wraz z dołączonym opcjonalnym systemem mocowania. Maksymalna odległość transmisji nie powinna przekraczać 60 cm.

6 TRYBY USTAWIEŃ CZASU

W trybie spoczynku nacisnąć przycisk **MODE (D)**, aby przechodzić pomiędzy różnymi trybami czasu.

1. Tryb zegara
2. Tryb chronografu
3. Tryb pliku
4. Tryb wolnej pamięci
5. Tryb podwójnego timera
6. Tryb alarmu



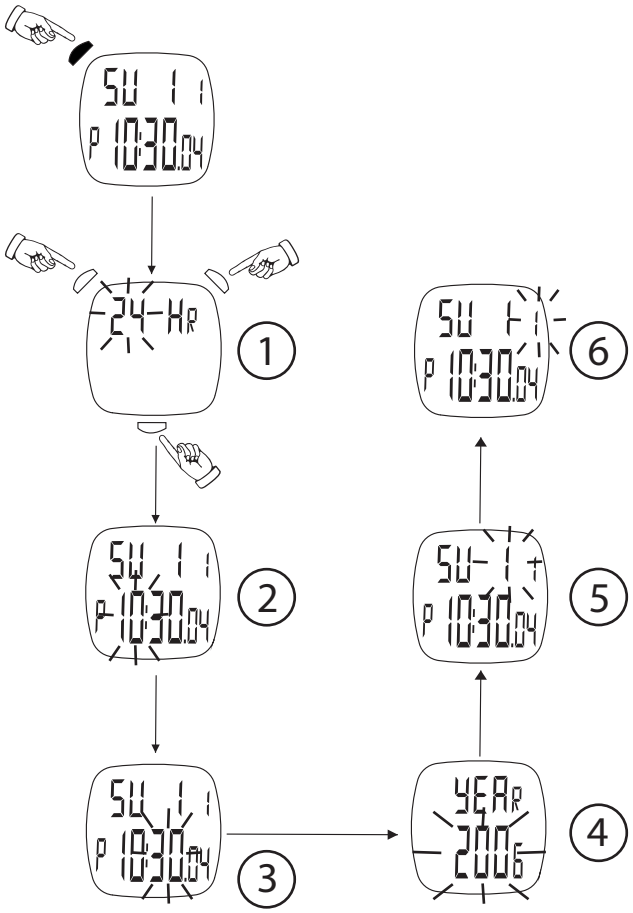
7 USTAWIANIE ZEGARA

Naciskać przycisk **MODE (D)**, dopóki nie wyświetli się zegar.

- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **RESET (E)**, aby wejść do trybu ustawień zegara.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby wybrać format godziny (12- lub 24-godzinny).
- Nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby ustawić cyfry, a następne nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić ustawienie daty i czasu:

  1. Format czasu
  2. Godzina
  3. Minuty
  4. Rok
  5. Miesiąc
  6. Dzień

- Po potwierdzeniu dnia otworzy się tryb zegara.



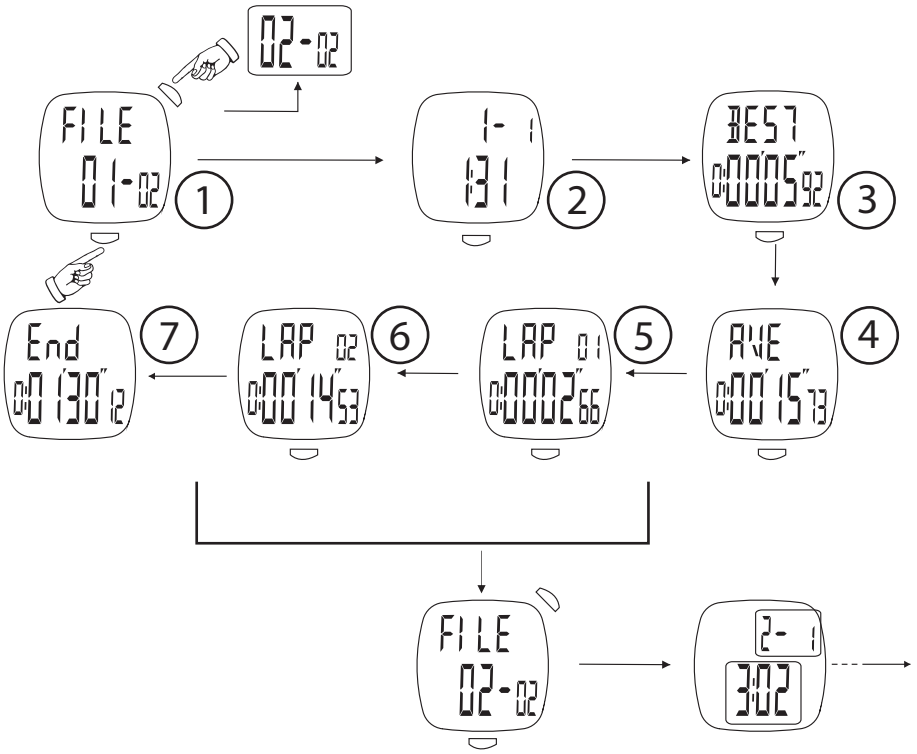
8 CHRONOGRAF

- Naciskać przycisk **MODE (D)**, dopóki nie wyświetli się tryb chronografu.
- Nacisnąć przycisk **ST/ST (A)**, aby uruchomić chronograf.
- Nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby zapisać czas, gdy chronograf jest uruchomiony. Po 4 sekundach będzie wyświetlany czas. Chronograf nadal działa.
- Powtórzyć poprzedni krok, aby zapisać czas okrążenia/ czas pomiędzy okrążeniami.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby zatrzymać chronograf.
- Aby zapisać okrążenie w pliku, nacisnąć przycisk **LAP (C)** w celu zapisania pliku. Po 3 sekundach wyświetli się numer pliku.

Można zapisać 99 okrążeń w 20 plikach. Jeśli pamięć jest pełna, wyświetla się "MEMFULL".

9 PLIK/ PAMIĘĆ OKRążENIA

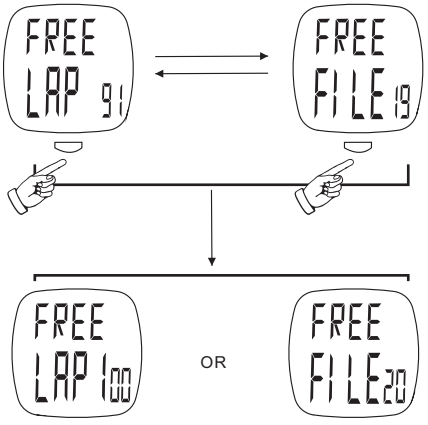
9.1 Jak odczytywać pliki



- Naciskać przycisk **MODE (D)**, dopóki nie wyświetli się tryb pliku.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby wybrać numer pliku (1).
- Nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby odczytać czas i datę nagrania (2).
- Naciskać przycisk **LAP (C)**, aby odczytać:
  - Najlepsze okrążenie (3)
  - Średni czas (4)
  - Wyświetlają się wszystkie czasy okrążeń w kolejności numerycznej aż do "**End**"(5-6-7)
- Podczas wyświetlania czasu okrążenia nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby przełączać pomiędzy czasem okrążenia a czasem pomiędzy okrążeniami. Czas pomiędzy okrążeniami jest to czas, który upłynął pomiędzy dwoma okrążeniami.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **RESET (E)**, aby usunąć zapisane okrążenie.

9.2 Wolna pamięć

- Naciskać przycisk **MODE (D)**, dopóki nie wyświetli się tryb wolnej pamięci.
- Nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby przełączać pomiędzy nieużywanymi wolnymi zakładkami a plikami z zapisem.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **RESET (E)**, aby wykasować całą pamięć.



10 PODWÓJNY TIMER

10.1 Ustawianie podwójnego timera

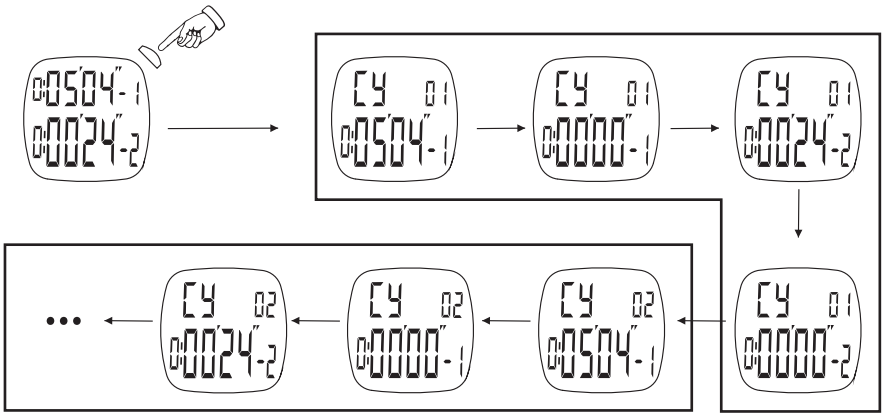
- Naciskać przycisk **MODE (D)**, dopóki nie wyświetli się tryb podwójnego timera.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **RESET (E)**, aby wejść do trybu ustawień.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby wybrać godzinę pierwszego timera.
- Nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby ustawić cyfry, a następne nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić każde ustawienie timera:

  1. Minuty — timer 1
  2. Sekundy — timer 1
  3. Godzina — timer 2
  4. Minuty — timer 2
  5. Sekundy — timer 2

- Nacisnąć przycisk **MODE (D)**, aby wyjść z ustawiania.

10.2 Korzystanie z podwójnego timera

- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby uruchomić timer.



- Timer 1 rozpoczyna odliczanie.
- Przy ostatnich 3 sekundach uruchamia się sygnał dźwiękowy.
- Jeśli czas na timerze 1 skończy się, automatycznie włącza się timer 2 i kontynuuje odliczanie.
- Jeśli timer 2 zakończy odliczanie, kończy się pierwszy cykl.
- Automatycznie rozpoczyna się nowy cykl dla timera 1.
- Odliczanie będzie kontynuowane, dopóki timer nie zostanie zatrzymany poprzez naciśnięcie przycisku **ST/STP (A)** lub po 100 cyklach.
- Nacisnąć przycisk **MODE (D)**, aby wyzerować timer.

11 TRYB POMIARU RYTMU SERCA

11.1 ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Unikać zaciskania paska zbyt mocno.
- Nie zginać ani nie zwijać paska na klatkę piersiową, aby uniknąć uszkodzeń.
- Zwilżenie skóry w miejscu kontaktu z obszarem przewodzącym poprawi przewodzenie i spowoduje uzyskanie bardziej stabilnego sygnału.
- Indywidualne warunki fizyczne mogą mieć wpływ na siłę sygnału pomiarowego.
- Unikać monitorowania rytmu serca w pobliżu tramwajów, transformatorów, stacji elektrycznych oraz linii wysokiego napięcia itp. Sygnał radiowy będzie zakłócony przez wysokie napięcie i silne pole magnetyczne.

11.2 Strefy ćwiczeń

Strefy ćwiczeń można określić poprzez ustawienie dolnego i górnego limitu rytmu serca. Te limity określają procent maksymalnego rytmu serca (MHR).
Poniższy wzór ułatwi odpowiednie ustawienie:

MHR = 220 - (wiek)

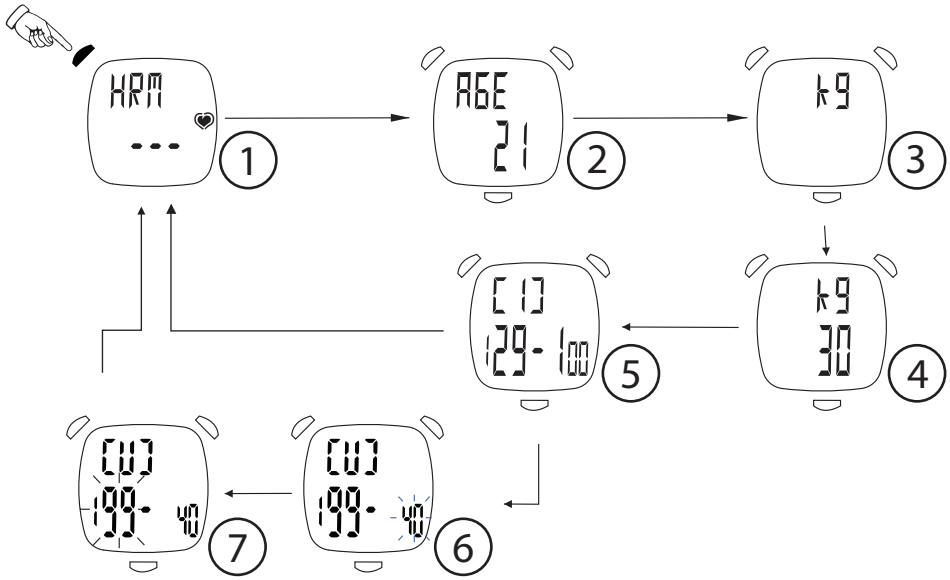
Za pomocą poniższej tabeli wybrać odpowiednią strefę ćwiczeń. **Przed wybraniem strefy ćwiczeń należy skontaktować się z lekarzem, w szczególności w przypadku problemów z sercem.**

Wiek	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Spalany glikogen / Spalany tłuszcz	Strefa 3 — Osiągi — 80% — 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Strefa 2 — Osiągi — 60% — 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Strefa 1 — Zdrowie — 50% — 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

Zegarek HBM 2500 automatycznie skalkuluje 3 strefy docelowe na podstawie Twojego wieku i wagi. Można dodatkowo zaprogramować jedną strefę docelową.

Strefa 1:
Ta strefa jest przeznaczona dla długich sesji treningowych o niskiej intensywności. Ćwiczenie w tej strefie poprawia Twoje zdrowie psychiczne i fizyczne.
Strefa 2:
Ta strefa ćwiczeń jest przeznaczona dla sportowców, którzy chcą zwiększyć swoją siłę i poprawić swoją wytrzymałość podczas spalania większej ilości kalorii.
Strefa 3:
Ta strefa ćwiczeń jest idealna dla krótkich i bardzo intensywnych sesji treningowych. Zawodowi sportowcy wykorzystują tę strefę do uzyskiwania większej szybkości i siły. Ćwiczenie w tej strefie powoduje debet tlenowy i zwiększa wytwarzanie kwasu mlekowego w tkance mięśniowej.
Strefa U:
Użytkownik może określić swoją strefę ćwiczeń po konsultacji medycznej.

11.3 Ustawianie miernika rytmu serca



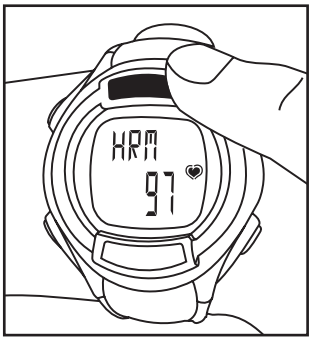
- Nacisnąć przycisk **SENSOR (F)**, aby wejść do trybu mierzenia rytmu serca.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **RESET (E)**, aby wejść do ustawień osobistych.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby zwiększyć swój wiek, i nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby zmniejszyć swój wiek.
- Nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić.
- Nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby przełączać pomiędzy kilogramami (kg) a funtami (lb).
- Nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby zwiększyć swoją wagę, i nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby ją zmniejszyć.
- Nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby wybrać strefę ćwiczeń (1-2-3 lub U).

Jeśli została wybrana strefa definiowana przez użytkownika:

- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby zwiększyć swój dolny limit, i nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby go zmniejszyć.
- Nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby zwiększyć swój górny limit, i nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby go zmniejszyć.
- Nacisnąć przycisk **RESET (E)**, aby potwierdzić.

11.4 Mierzenie rytmu serca

11.4.1 Korzystanie z czujnika dotykowego



Nosić zegarek zapięty na nadgarstku.

- Nacisnąć przycisk **SENSOR (F)**, aby wejść do trybu mierzenia rytmu serca. (HRM pojawi się na wyświetlaczu)
- Nacisnąć palcem wskazującym (opuszkiem, nie paznokciem) przycisk **SENSOR (F)** i przytrzymać pasek kciukiem.
- Jeśli przycisk został naciśnięty prawidłowo, ikona serca ❤ miga.
- Naciskać, dopóki nie zostanie wyświetlony rytm serca.

- **Jeśli rytm serca nie został wykryty, zwilżyć opuszek palca wskazującego.**
- **Upewnić się, że tył zegarka dobrze przylega do nadgarstka.**
- **W przypadku korzystania z czujnika na opuszku palca zamiast paska, zegarek wyświetla dane z czujnika na opuszku.**

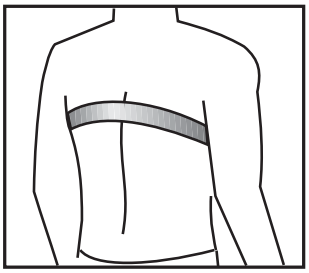
11.4.2 Korzystanie z paska przekaźnikowego.

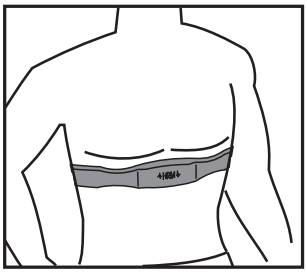
A. Zakładanie paska

Zacisnąć zacisk na jednym końcu. Sprawdzić pasek i poluzować taśmę, jeśli to konieczne.



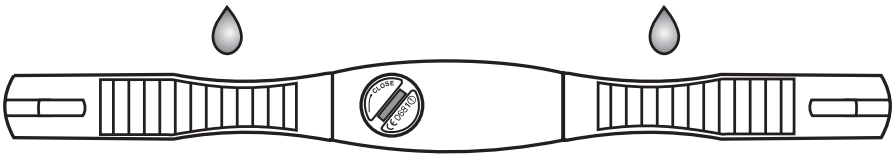
Wyregulować długość taśmy. Taśma musi przylegać do nadgarstka. Zacisnąć zacisk na drugim końcu. Ustawić czujnik na środku klatki piersiowej i upewnić się, że tył czujnika przylega do piersi i dotyka skóry.





W przypadku mierzenia rytmu serca należy założyć pasek na klatkę piersiową.

Zwilżyć płytki przewodzące paska śliną lub żelem ECG (dostępny w aptece), aby zapewnić dobry kontakt ze skórą.



B. Używanie paska

- Nacisnąć przycisk **SENSOR (F)**, aby wejść do trybu mierzenia rytmu serca w przypadku używania paska przekaźnikowego.
- Zegarek automatycznie odbierze dane z paska.
- Ikona ❤ po prawej stronie zacznie migać, jeśli będzie odbierany sygnał z paska przekaźnikowego.
- Rytm serca wyświetli się na zegarku. Poza tym wyświetli się “**HRM**”, ”**RF**” wskazując, że dane są odbierane z paska przez bezprzewodowe częstotliwości radiowe.

Interfejs HRM zatrzyma się i ostatnie dane będą wyświetlane, gdy sygnał zostanie przerwany. Jeśli nie ma sygnału przez ok. 10 sekund, zegarek automatycznie przejdzie w tryb zegarka.

POLSKI

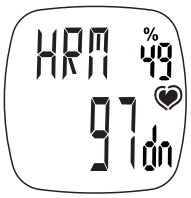
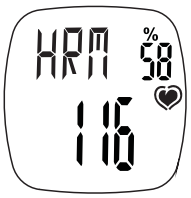
11.4.3 Funkcje wizualnego i dźwiękowego sygnału

Nacisnąć przycisk **SENSOR (F)**, aby wejść do trybu HRM, a wyświetlacz pokaże 3 dane.

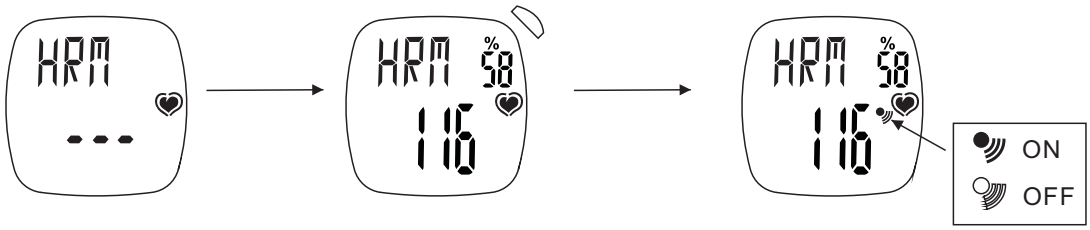
1. Rytm serca w uderzeniach na minutę
2. 0% MHR
3. Wskaźnik strefy

Przy % MHR i wskaźniku strefy wiadomo, jak serce pracuje.

Na przykład: jeśli limitami rytmu serca są 129-100, może dojść do następujących sytuacji.

		
poniżej strefy	powyżej strefy	w strefie

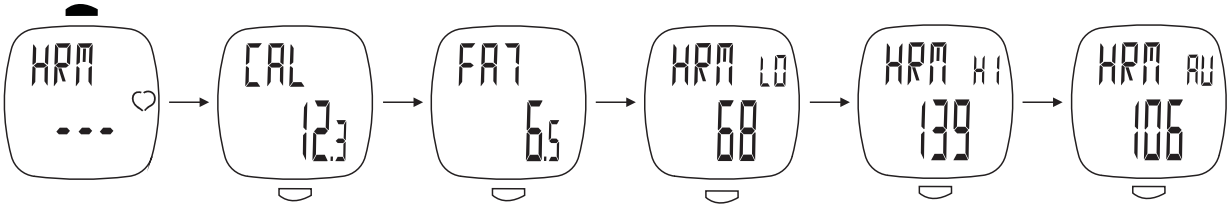
- Nacisnąć przycisk **SENSOR (F)**, aby wejść do trybu HRM.
- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby włączyć alarm HRM. Wyświetlona zostaje ikona alarmu . Włączy się dzwonek ostrzegający, że wartość rytmu serca jest poza strefą.



- Nacisnąć przycisk **ST/STP (A)**, aby wyłączyć alarm HRM.

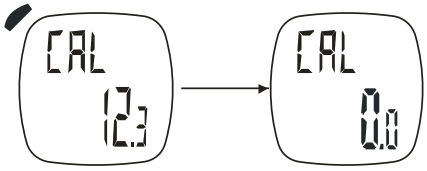
11.4.4 Kalorie i licznik spalania tłuszczu

- Nacisnąć przycisk **SENSOR (F)**, aby wejść do trybu HRM.
- Nacisnąć przycisk **LAP (C)** ponownie, aby odczytać:
  - Zużyte kalorie
  - Spalony tłuszcz (w gramach)
  - Najniższy rytm serca
  - Najwyższy rytm serca
  - Średni rytm serca



11.4.5 Kasowanie danych HRM

- Nacisnąć przycisk **SENSOR (F)**, aby wejść do trybu HRM.
- Nacisnąć przycisk **LAP (C)**, aby zobaczyć ilość spalonych kalorii.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk **RESET (E)**, aby usunąć dane.



- Aby wykasować pozostałe dane, wykonać te same kroki.

12 USUWANIE URZąDZENIA (ŚRODOWISKO)



Na koniec okresu eksploatacji produktu nie należy go wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi, ale trzeba go zanieść do punktu zbiórki zajmującego się recyklingiem sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Wskazuje na to symbol umieszczony na produkcie, na instrukcji obsługi i/lub opakowaniu.
Niektóre materiały wchodzące w skład niniejszego produktu można ponownie wykorzystać, jeżeli zostaną dostarczone do punktu zbiórki w celu recyklingu. Dzięki ponownemu wykorzystaniu niektórych części lub surowców ze zużytych produktów przyczyniają się Państwo w istotny sposób do ochrony środowiska. Aby uzyskać informacje na temat lokalnych punktów zbiórki, należy zwrócić się do władz lokalnych.

Przed oddaniem urządzenia do ponownego wykorzystania należy wyjąć baterie. Baterie należy utylizować w odpowiedni sposób, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

13 SPECYFIKACJE TECHNICZNE

Bateria urządzenia głównego	1 x CR2032 — 3V — litowa
Bateria nadajnika	1 x CR2032 — 3V — litowa
Maksymalna odległość pomiędzy zegarkiem a paskiem na klatce piersiowej	60 cm
Temperatura działania	0°C — 55°C

POLSKI

14 GWARANCJA TOPCOM

14.1 Okres gwarancji

Urządzenia Topcom są objęte 24-miesięcznym okresem gwarancji. Okres gwarancji rozpoczyna się w dniu zakupu nowego urządzenia. Części eksploatacyjne lub wady nieznacznie wpływające na działanie lub wartość sprzętu nie są objęte gwarancją. Gwarancję należy udowodnić, przedstawiając oryginalny rachunek zakupu, na którym widnieje data zakupu oraz model urządzenia.

14.2 Obsługa gwarancji

Wadliwe urządzenie należy zwrócić do zakładu serwisowego Topcom wraz z ważnym rachunkiem zakupu.
Jeżeli w urządzeniu wystąpi usterka w trakcie trwania okresu gwarancji, firma Topcom lub jej autoryzowany zakład serwisowy bezpłatnie usunie powstałą usterkę spowodowaną wadą materiałową lub produkcyjną.
Firma Topcom będzie wypełniać zobowiązania gwarancyjne według własnego uznania, naprawiając lub wymieniając wadliwe urządzenia lub podzespoły wadliwych urządzeń. W przypadku wymiany kolor i model urządzenia mogą różnić się od urządzenia pierwotnie zakupionego.
Data pierwotnego zakupu będzie określać początek okresu gwarancyjnego. Okres gwarancyjny nie ulega przedłużeniu, jeżeli urządzenie zostało wymienione lub naprawione przez Topcom lub autoryzowany zakład serwisowy.

14.3 Wyjątki od gwarancji

Uszkodzenia lub wady spowodowane nieprawidłowym obchodzeniem się lub pracą z urządzeniem oraz uszkodzenia powstałe w wyniku zastosowania nieoryginalnych części lub akcesoriów nie zalecanych przez Topcom nie są objęte gwarancją.
Gwarancja nie obejmuje szkód wywołanych przez czynniki zewnętrzne, takich jak pioruny, woda i ogień, ani uszkodzeń powstałych w czasie transportu.
Gwarancja nie ma zastosowania, jeżeli numer seryjny urządzenia został zmieniony, usunięty lub nie może zostać odczytany.

1 ÚVOD

Pri cvičení alebo športe vaše srdce prirodzene zrýchľuje pri čerpaní krvi do tela v súlade so zvýšenou úrovňou energie.
HBM Sledovač 2500 má vlastnosti, umožňujúce meranie srdca a záznam údajov okrem normálnych funkcií náramkových hodiniek. Dizajn vám ho umožňuje pohodlne nosi″ počas cvičení ako aj počas každodenného používania.
HBM náramkové hodinky 2500 môžu pracova″ "na želanie" bez hrudného pásu, užívateľ môže položi″ prst na snímač počas 4 až 12 sekúnd aby získal odčítanie, alebo môže mera″ tep srdca "nepretržite" pomocou priloženého hrudného vysielača.

2 BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred použitím si starostlivo prečítajte tento manuál.
- Tento návod na použitie si odložte pre budúce použitie.
- Používanie srdečného monitora NIE JE náhradou za profesionálnu lekársku starostlivos″. Ak trpíte srdečnými obtiažmi, chorobou alebo ste nedávno začali tréningový program, odporúča sa, aby ste vyhľadali konzultáciu lekára alebo aby ste sa pozhovárali s vaším trénerom a vypracovali plán cvičenia, ktorý vám bude vyhovova″.
- Náramkové hodinky HBM 2500 sa smú používa″ iba ako sprievodca pri udržiavaní správnej tepovej rýchlosti srdca pri cvičení. NEDÁ sa poklada″ za lekársky monitor tepu srdca. Ak si nie ste istý, akým spôsobom by mohol váš tréningový program ovplyvni″ vaše srdce, konzultujte prosím lekára.
- Aby sa zabezpečila vaša bezpečnos″, používajte prosím náramkové hodinky HBM 2500 pod dozorom lekára alebo trénera, ak sa vás týka jedna z nasledovných podmienok:
  – kardiopulmonárne ochorenie
  – obezita
  – žiadne cvičenie počas dlhšej doby

3 VÝMENA BATÉRIE

Ak sa nevyznáte v elektronike, dajte batériu vymeni″ odborníkovi. Neotvárajte hodinky sami.

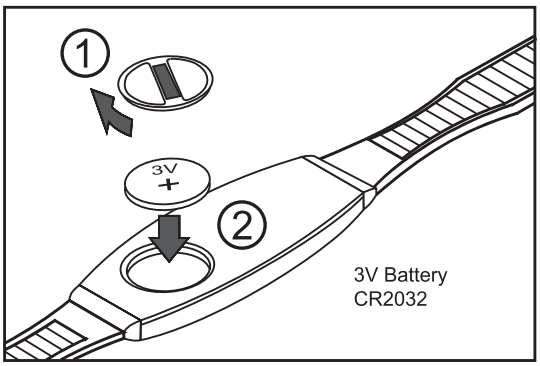
3.1 Hodinky

- Vyberte zadný kryt hodiniek pomocou malého skrutkovača.
- Vyberte starú batériu.
- Vložte batériu 3V(CR2032) s kladným pólom (+) smerujúcim hore a vrá″te kryt hodiniek naspä″.



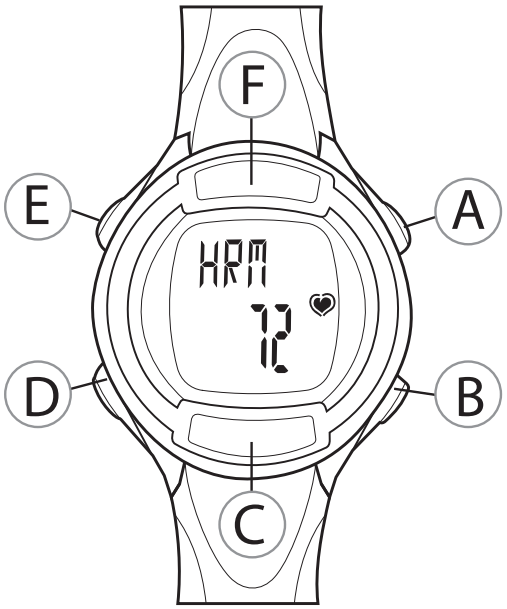
3V / CR2032

3.2 Hrudný pás



- Pomocou malej mince odtlačte kryt batérie v spodnej časti pásu.
- Vyberte starú batériu.
- Vložte novú batériu 3V(CR2032) s kladným pólom (+) smerujúcim hore a vrá″te kryt hodiniek naspä″.

4 TLAČIDLÁ



A. TLAČIDLO ŠTART/STOP [St/Stp]

- Pre '"start" (Štart) alebo "stop" (stop) funkcie chronografu v režime chronografu.
- Rolova″ cez súbory.
- Prepína″ Zap alebo Vyp.
- Aktivova″ alebo deaktivova″ alarm počas režimu alarmu.
- Pre zvýšenie číslic počas nastavenia displeja.

B. SVETELNÉ TLAČIDLO [Light]

- Pre zapnutie spätného svetla.

C. TLAČIDLO LAP [Lap]

- Pre zníženie číslic počas nastavenia displeja.
- Na výber jedného z rôznych údajov monitora tepu srdca v režime tepu srdca.

D. TLAČIDLO REŽIM [Mode]

- Na výber medzi rôznymi funkciami v časovom režime.
- Pre voľbu položiek nastavenia na displeji nastavenia.

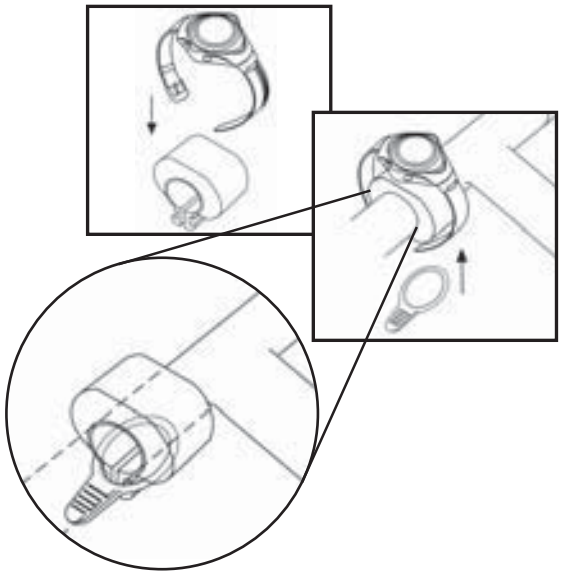
E. TLAČIDLO RESET [Reset]

- Pre '"reset" funkciu chronografu v režime chronografu.

F. TLAČIDLO SNÍMAČ [Sensor]

- Na aktivizáciu režimu tepu srdca.
- Na zmeranie rýchlosti vášho tepu stlačte a podržte.

5 JAZDA NA BICYKLI

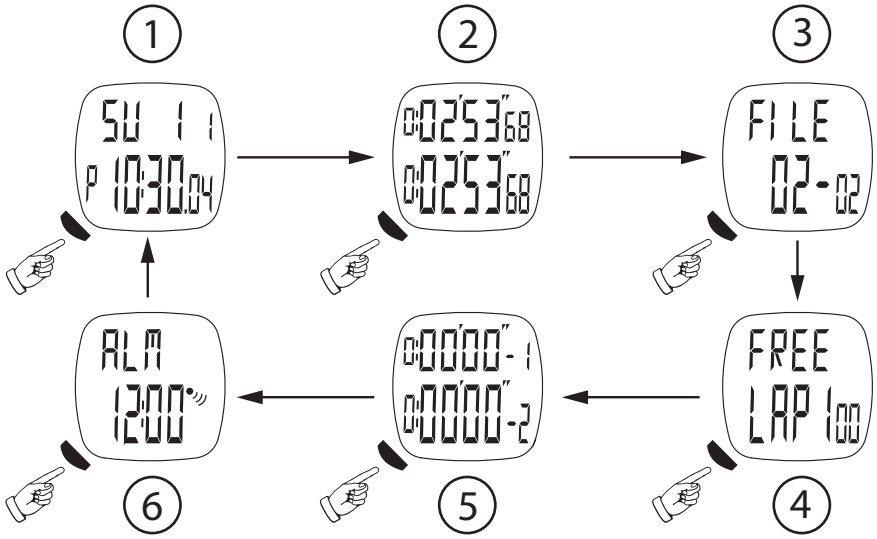


Hodinky HBM 2500 sa dajú nosi″ ako hodinky na zápästí alebo sa dajú upevni″ na nosnú tyč vášho bicykla s priloženým voliteľným montážnym systémom. Maximálna prenosová vzdialenos″ by mala by″ menšia ako 60 cm.

6 ČASOVÝ REŽIM S

Počas pohotovosti stlačte **Tlačidlo REŽIM (D)** na rolovanie medzi rôznymi časovými režimami.

1. Režim hodín
2. Režim chronografu
3. Režim súboru
4. Režim voľnej pamäti
5. Režim duálneho časovača
6. Režim alarmu



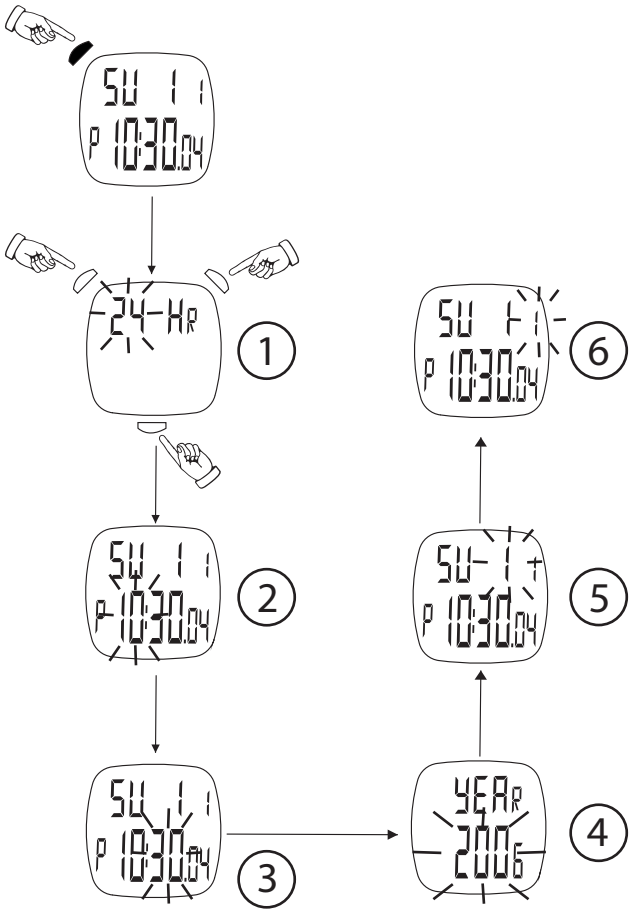
7 NASTAVENIE HODÍN

Stlačte tlačidlo **tlačidlo REŽIM (D)** až kým sa nezobrazia hodiny.

- Stlačte a podržte **tlačidlo RESET (E)** na vstup do režimu nastavenia hodín.
- Stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)** na výber 12 alebo 24 hodinového formátu.
- Stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie.
- Stlačte tlačidlo **tlačidlo START/STOP (A)** a stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie každého nastavenia času a dátumu:

  1. Formát času
  2. Hodina
  3. Minúty
  4. Rok
  5. Mesiac
  6. Deň

- Po potvrdení dňa sa dostanete do režimu hodín.



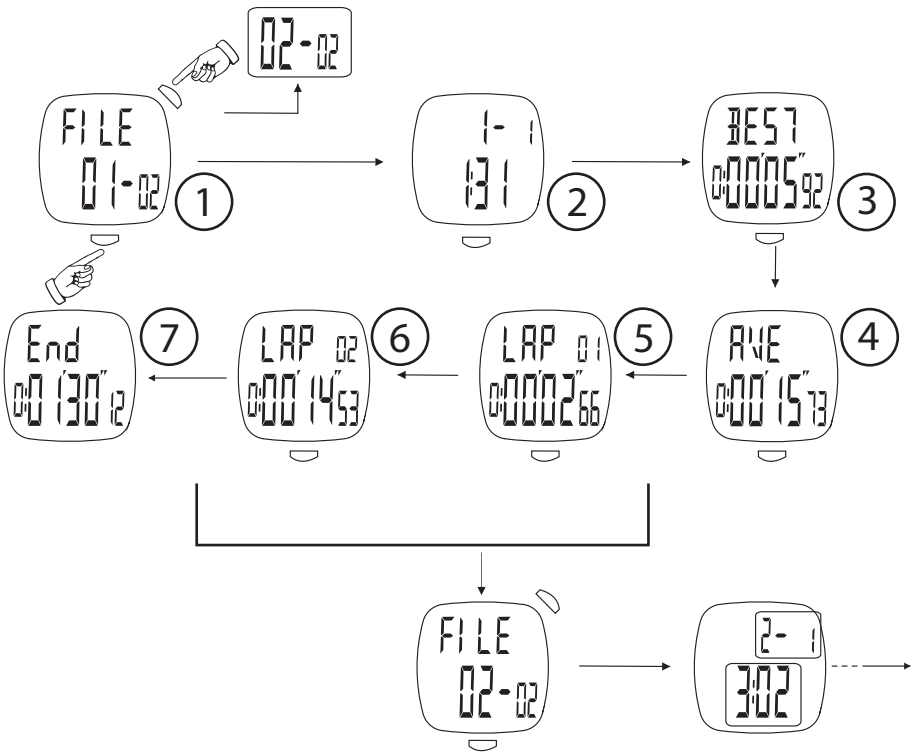
8 CHRONOGRAF

- Stlačte tlačidlo **tlačidlo REŽIM (D)** až kým sa nezobrazí režim chronografu.
- Na spustenie chronometra stlačte tlačidlo **ŠTART/STOP tlačidlo (A)**.
- Stlačte **Tlačidlo ÚSEK (C)** na uloženie časového úseku, keď chronograf beží. Číslo úseku sa zobrazí po 4 sekundách. Chronograf pokračuje v činnosti.
- Opakujte predchádzajúce kroky na zaznamenanie ďalšieho časového úseku/ zlomku času.
- Na zastavenie chronometra stlačte tlačidlo **Tlačidlo ŠTART/STOP (A)**.
- Na uloženie záznamov úsekov do súboru stlačte **tlačidlo ÚSEK (C)**. Číslo súboru sa zobrazí po 3 sekundách.

Do 20 súborov sa dá uloži″ 99 úsekov. Ak je pamä″ plná, zobrazí sa "MEMFULL" (plná pamä″).

9 PAMÄ″ SÚBOR/ÚSEK

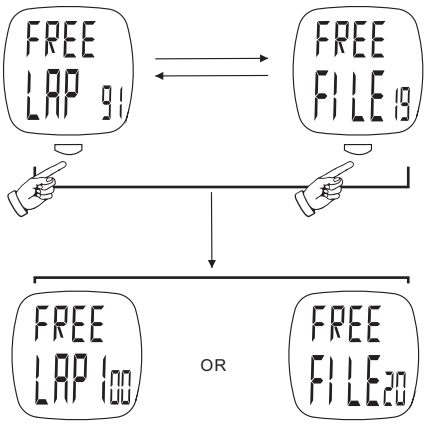
9.1 Ako načíta″ súbory



- Stlačte tlačidlo **tlačidlo REŽIM (D)** až kým sa nezobrazí režim Súbor.
- Na výber čísla súboru (1) stlačte tlačidlo **tlačidlo ŠTART/STOP (A)**.
- Stlačte tlačidlo **Tlačidlo ÚSEK (C)** na načítanie času a údajov záznamu (2).
- Na načítanie opakovanie stlačte **tlačidlo ÚSEK (C)**:
  - Najlepší úsek (3)
  - Priemerný čas (4)
  - Všetky časy úsekov v numerickom poradí, až kým sa nezobrazí **"End"** (Koniec) (5-6-7)
- Počas času úseku prepínajte medzi časom úseku a zlomkom času pomocou **TLAČIDLO RESET (E)**. Zlomok času je čas medzi dvoma úsekmi.
- Stlačte a podržte **TLAČIDLO RESET (E)** na vymazanie záznamu úseku.

9.2 Voľná pamä″

- Stlačte tlačidlo **tlačidlo REŽIM (D)** až kým sa nezobrazí režim Voľná pamä″.
- Na prepínanie medzi nepoužitými voľnými úsekmi a záznamami súborov stlačte tlačidlo **tlačidlo ÚSEK (C)**.
- Stlačte a podržte **TLAČIDLO RESET (E)** na vymazanie celej pamäte.



10 DVOJITÝ ČASOVAČ

10.1 Nastavenie duálneho časovača

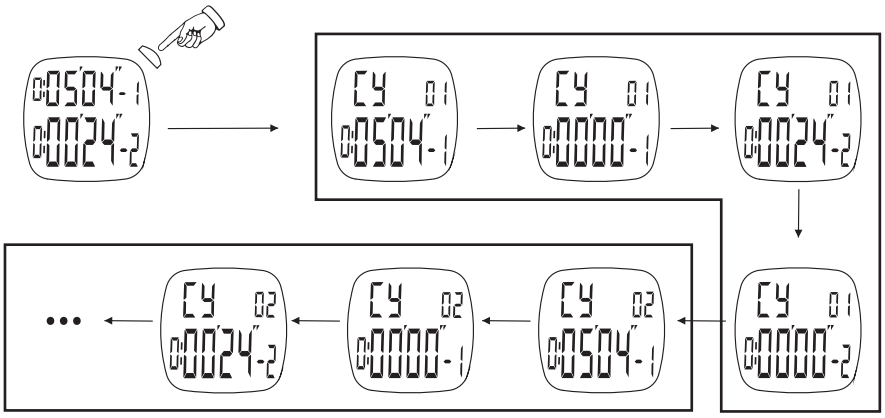
- Stlačte **tlačidlo REŽIM (D)** až, kým sa nezobrazí režim duálneho časovača.
- Stlačte a podržte **tlačidlo RESET (E)** na vstup do režimu nastavenia časovača.
- Na výber hodiny prvého časovača stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)**.
- Stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie.
- Stlačte tlačidlo **tlačidlo ŠTART/STOP (A)** a stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie každého nastavenia času a dátumu časovača:

  1. Minúty - časovač 1
  2. Sekundy - časovač 1
  3. Hodiny - časovač 2
  4. Minúty - časovač 2
  5. Sekundy - časovač 2

- Na ukončenie nastavení stlačte tlačidlo **Tlačidlo REŽIM (D)**.

10.2 Používanie duálneho časovača

- Na spustenie časovača stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)**.



- Časovač 1 začne odpočítavanie.
- Počas posledných 3 sekúnd vydáva počuteľné pípanie.
- Keď je časovač 1 ukončený, automaticky sa prejde na časovač 2 a nepretržité odpočítavanie.
- Keď sa ukončí časovač 2, prvý cyklus je ukončený.
- Automaticky sa spustí nový štart pre časovač 1.
- Toto bude pokračova″, až kým sa časovač nezastaví stlačením tlačidla **tlačidlo ŠTART/STOP(A)**, alebo keď sa vykoná 100 cyklov.
- Na vymazanie nastavení stlačte **tlačidlo REŽIM (D)**.

11 REŽIM RÝCHLOS″ TEPU SRDCA

11.1 POKYNY

- Neu″ahujte pás príliš tesne.
- Hrudný pás neohýbajte ani neskladajte, aby ste predišli poškodeniu.
- Navlhčenie kože tam, kde je v kontakte s vodivou oblas″ou pásu zlepší vodivos″ a poskytne stabilnejší signál.
- Fyzický stav jednotlivca môže ovplyvni″ intenzitu meraného signálu.
- Vyhýbajte sa používaniu monitora tepu srdca v blízkosti trolejbusov, zastávok električky, transformátora, elektrickej rozvodne a vysokonapä″ových rozvodných liniek. Rádiový signál bude ovplyvnený vplyvom prostredia vysokým napätím a silnými magnetickými poľami.

11.2 Oblasti cvičenia

Oblasti cvičenia sú vytvorené nastavením horného a spodného limitu rýchlosti tepu srdca. Tieto limity vytvárajú isté percento z vašej maximálnej rýchlosti tepu srdca (MHR).
Nasledovný vzorec vám pomôže pri kvalifikovanom odhade:

MHR = 220 - (váš vek)

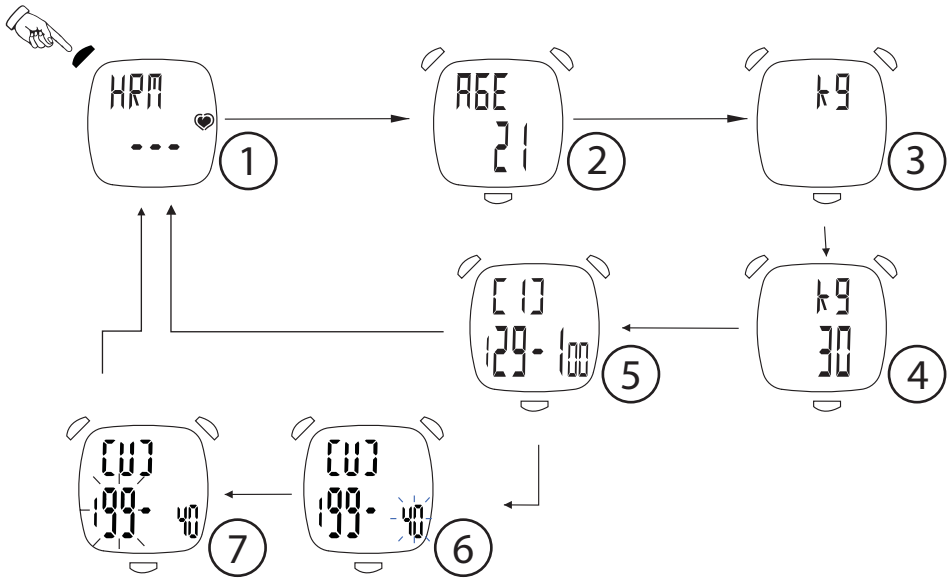
Na výber oblasti, v ktorej si želáte cviči″, použite nasledovnú Tabuľku výberu oblastí rýchlosti tepu srdca. **Keď si vyberáte tréningovú oblas″, mali by ste konzultova″ lekára, zvláš″ ak máte obmedzenie ohľadom srdca.**

Vek	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Spaľovanie tuku / Spaľovanie glykogénu	Oblas″ 3 - Výkonnos″ 80% - 95% MHR									
	190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	Zóna 2 - Fitnes - 60% - 80% MHR									
	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	Oblas″ 1 - Zdravie - 50% - 65% MHR									
	130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
	100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

HBM hodinky 2500 automaticky vypočítajú 3 cieľové oblasti, vychádzajúce z vášho veku a hmotnosti. Jedna zvláštna cieľová oblas″ je voľne programovateľná.

Oblas″ 1:
Táto oblas″ cvičenia je určená na dlhé cvičenia s nízkou intenzitou. Cvičenie v tejto oblasti zlepší vaše fyzické aj mentálne zdravie.
Oblas″ 2:
Táto oblas″ cvičenia je využívaná atlétmi, ktorí chcú zvýši″ svoju silu a zlepši″ svoju vytrvalos″, zatiaľ čo spaľujú väčší počet kalórií.
Oblas″ 3:
Táto oblas″ tréningu je ideálna pre krátke a veľmi intenzívne cvičenia. Športovci, ktorí sa zúčastňujú na sú″ažiach, používajú túto oblas″ na dosiahnutie vyššej rýchlosti a nárazového výkonu. Cvičenie v tejto oblasti vytvorí nedostatok kyslíka a zvýši obsah kyseliny mliečnej v svalovom tkanive.
Oblas″ U:
Užívateľ môže definova″ svoju vlastnú oblas″ cvičenia po konzultácii s lekárom tak, aby vyhovovala jeho vlastným cieľom cvičenia.

11.3 Nastavenie monitora rýchlosti tepu srdca



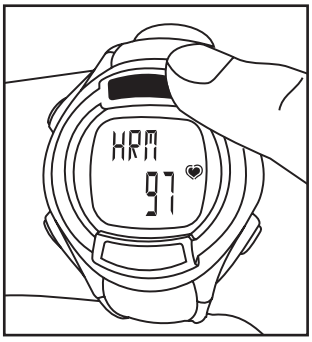
- Na vstup do režimu rýchlosti tepu srdca stlačte **tlačidlo SNÍMAČ (F)**.
- Stlačte a podržte **tlačidlo RESET (E)** na vstup do nastavenia osobných údajov.
- Stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)** na zvýšenie a **tlačidlo ÚSEK (C)** na zníženie vášho veku.
- Stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie.
- Na prepínanie medzi kilogramami (kg) a librami (lb) stlačte **tlačidlo ÚSEK (C)**.
- Stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie.
- Stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)** na zvýšenie a **tlačidlo ÚSEK (C)** na zníženie vašej hmotnosti.
- Stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie.
- Na výber oblasti cvičenia (1-2-3 alebo U) stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)**.

Ak ste si vybrali užívateľsky definovanú oblas″ tréningu:

- Stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)** na zvýšenie a **tlačidlo ÚSEK (C)** na zníženie vášho spodného limitu.
- Stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie.
- Stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)** na zvýšenie a **tlačidlo ÚSEK (C)** na zníženie vášho horného limitu.
- Stlačte **tlačidlo RESET (E)** na potvrdenie.

11.4 Meranie rýchlosti tepu

11.4.1 Používanie prstového dotykového senzora



Noste hodinky tesne zapnuté na zápästí.

- Na vstup do režimu rýchlosti tepu srdca stlačte **tlačidlo SNÍMAČ (F)**. (zobrazí sa rýchlos″ tepu srdca)
- Pritlačte váš ukazovák (bruškom, nie hrotom) na **tlačidlo SNÍMAČ (F)** a palec oprite na pás kvôli opore.
- Pri správnom pritlačení ikona srdca ❤ bliká.
- Pritláčajte, až kým sa nezobrazí vaša rýchlos″ tepu srdca.

- **Ak nebola zistená vaša rýchlos″ tepu srdca, navlhčite bruško ukazováka.**
- **Skontrolujte, či má zadný kryt hodiniek dobrý kontakt s vaším zápästím.**
- **Ak používate váš prstový dotykový senzor, keď nosíte vysielací pás, hodinky zobrazia údaje z vášho prstového dotykového senzora.**

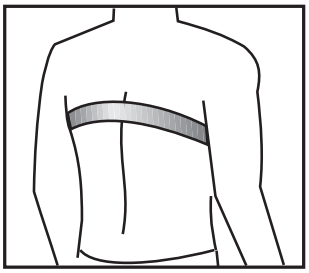
11.4.2 Používanie vysielacieho pásu.

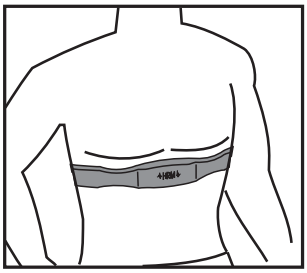
A. Nosenie pásu

Upevnite sponu na jednom konci. Vyskúšajte hrudný pás na vašom hrudníku a prípadne uvoľnite pružný pás, ak je to nutné.



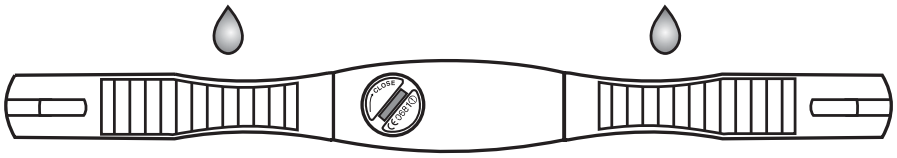
Nastavujte dĺžku pružného pásu, až kým sa necítite pohodlne. Pružný pás musí tesne prilieha″ k hrudi. Upevnite sponu na jednom konci. Nastavte senzor do stredu hrude a skontrolujte, či sa zadná strana senzora prilieha na vašu hruď a dotýka sa kože.





Hrudný pás sa má nosi″, keď sa používa funkcia rýchlosti tepu srdca.

Navlhčite vodivé vankúšiky pásu troškou EKG gélu (dá sa kúpi″ v miestnej lekárni) aby ste zabezpečili dobrý kontakt s kožou po celý čas.



B. Používanie pásu

- Na vstup do režimu rýchlosti tepu srdca stlačte **tlačidlo SNÍMAČ (F)**, keď máte nasadený vysielací pás.
- Hodinky budú automaticky prijíma″ rýchlos″ tepu srdca z pásu.
- Ikona ❤ na pravej strane začne blika″, ak sa prijíma signál z vysielacieho pásu.
- Na hodinkách sa zobrazí aktuálna rýchlos″ tepu srdca. Okrem “**HRM**” sa zobrazí ”**RF**”, čo indikuje, že údaje sú získané z vysielacieho pásu pomocou bezdrôtovej rádiovej frekvencie.

HRM rozhranie sa zablokuje a zobrazí sa posledný záznam rýchlosti tepu srdca, ak sa nezobrazí žiadny signál. Kvôli úspore energie sa hodinky automaticky vrátia do režimu hodín, ak sa počas sekúnd neprijme žiadny signál.

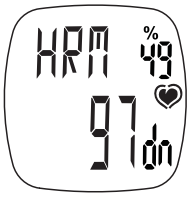
11.4.3 Vizuálna a zvuková funkcia alarmu

Stlačte **tlačidlo SNÍMAČ (F)** na vstup do režimu rýchlosti tepu srdca, displej zobrazí 3 údaje.

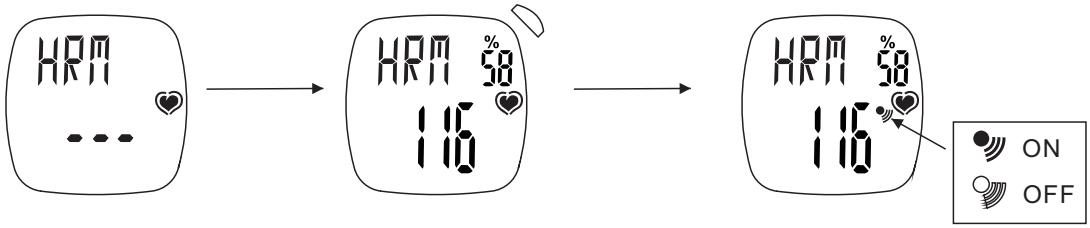
1. Aktuálnu rýchlos″ tepu srdca v úderoch za minútu
2. % MHR
3. Indikátor oblasti

Vďaka % MHR a indikátoru oblasti viete, ako dobre pracuje vaše srdce.

Napríklad, ak je vaša rýchlos″ srdca 129 -100, môžu sa objavi″ nasledovné rozhrania.

		
pod oblas″ou	nad oblas″ou	v oblasti

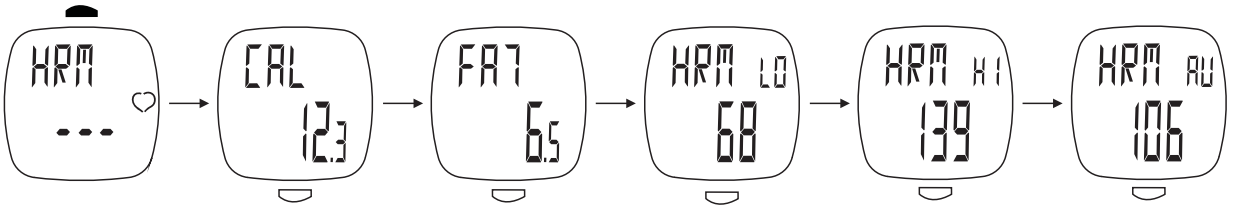
- Na vstup do režimu rýchlosti tepu srdca stlačte **tlačidlo SNÍMAČ (G)**.
- Na aktiváciu alarmu rýchlosti tepu srdca stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)**. Zobrazí sa ikona alarmu . Ak je vaša rýchlos″ tepu srdca mimo oblasti, budete poču″ výstražné pípanie.



- Na deaktiváciu alarmu rýchlosti tepu srdca stlačte **tlačidlo ŠTART/STOP (A)**.

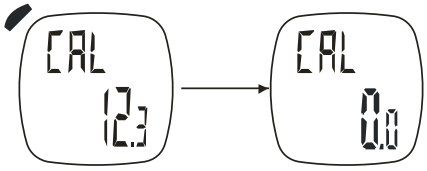
11.4.4 Počítadlo spaľovania tuku a kalórií

- Na vstup do režimu rýchlosti tepu srdca stlačte **tlačidlo SNÍMAČ (G)**.
- Na načítanie opakovane stlačte **tlačidlo ÚSEK (C)**:
  - Použité kalórie
  - Spálený tuk (v gramoch)
  - Najnižšia rýchlos″ tepu srdca
  - Najvyššia rýchlos″ tepu srdca
  - Priemerná rýchlos″ tepu srdca.



11.4.5 Vymazanie údajov monitora rýchlosti tepu srdca

- Na vstup do režimu rýchlosti tepu srdca stlačte **tlačidlo SNÍMAČ (G)**.
- Aby ste videli spálené kalórie, stlačte **tlačidlo ÚSEK (C)**
- Stlačte a podržte **tlačidlo RESET (E)** na vymazanie údajov.



- Pri vymazávaní iných údajov postupujte rovnako.

12 LIKVIDÁCIA ZARIADENIA (OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA)



Po skončení životnosti sa tento výrobok nesmie vyhodi″ do bežného domového odpadu. Odovzdajte ho do zberného strediska na recyklovanie elektrických a elektronických zariadení. Túto povinnos″ označuje symbol na zariadení, v používateľskej príručke a na obale. Niektoré materiály v tomto výrobku sa môžu použi″ znovu, ak výrobok odovzdáte v zbernom stredisku. Opakované použitie niektorých častí alebo surovín z použitého výrobku významne prispieva k ochrane životného prostredia. Ak potrebujete ďalšie informácie o zberných strediskách vo vašej oblasti, obrá″te sa na miestne úrady.

Pred likvidáciou teplomera musíte z neho vybra″ batérie.
Batérie sa musia likvidova″ ekologicky v súlade s príslušnými predpismi platnými vo vašej krajine.

13 TECHNICKÉ ÚDAJE

Batéria hlavnej jednotky	1 x CR2032 - 3V - lítiová
Batéria vysielača	1 x CR2032 - 3V - lítiová
Maximálna vzdialenos″ medzi hodinkami a hrudným pásom	60 cm
Prevádzková teplota	0°C - 55°C

14 ZÁRUKA SPOLOČNOSTI TOPCOM

14.1 Záručná doba

Na zariadenia Topcom sa poskytuje 24-mesačná záručná doba. Záručná doba začína plynúť dňom zakúpenia nového zariadenia. Záruka sa nevzťahuje na spotrebný materiál a chyby, ktoré majú zanedbateľný vplyv na prevádzku alebo hodnotu zariadenia.
Pri uplatnení záruky je nutné predložiť originálny doklad o zakúpení, na ktorom je vyznačený dátum zakúpenia a model zariadenia.

14.2 Uplatnenie a plnenie záruky

Pokazené zariadenie je potrebné vrátiť do servisného centra spoločnosti Topcom spolu s platným dokladom o zakúpení.
Ak sa chyba vyskytne počas záručnej doby, spoločnosť Topcom alebo jej oficiálne autorizované servisné centrum bezplatne odstráni všetky poruchy spôsobené chybami materiálu alebo výroby.
Spoločnosť Topcom podľa vlastného uváženia splní svoje záručné záväzky buď opravou, alebo výmenou chybných zariadení alebo ich častí. V prípade výmeny sa farba a model môžu líšiť od pôvodne zakúpeného zariadenia.
Deň zakúpenia výrobku je prvým dňom záručnej doby. Oprava alebo výmena výrobku spoločnosťou Topcom alebo jej povereným servisným centrom nepredlžuje záručnú dobu.

14.3 Výnimky zo záruky

Záruka sa nevzťahuje na poškodenie alebo chyby spôsobené nesprávnym zaobchádzaním alebo použitím a poškodenia, ktoré sú následkom použitia neoriginálnych súčastí alebo príslušenstva neodporúčaného spoločnosťou Topcom.
Záruka sa nevzťahuje na poškodenie spôsobené vonkajšími faktormi, ako je blesk, voda či oheň, ani na poškodenia spôsobené pri preprave.
Záruka sa nemôže uplatniť, ak bolo výrobné číslo na jednotke zmenené, odstránené alebo je nečitateľné.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My producent, **TOPCOM EUROPE Nv,** Grauwmeer 17, 3001 Heverlee, Belgia,

z pełną odpowiedzialnością deklarujemy, że produkt :

Typ: Heartbeat meter (fingertip/chest strap)
Model: HBM watch 2500 Duo
Klasa sprzętu: /

jest zgodny z niezbędnymi wymaganiami i innymi przepisami dyrektywą 89/336/EEC i 2004/108/EC oraz dyrektywą oznakowania **CE**.

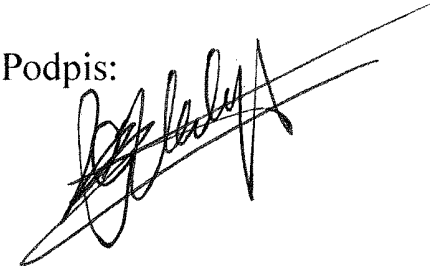
Informacja dodatkowa:

Produkt jest zgodny z wymaganiami:

- EN 300 330-1 : V1.3.2 (2002-12)
- EN 300 330-2 : V1.1.1 (2001-06)
- EN 301 489-1 : V1.6.1 (2005-09)
- EN 301 489-3 : V1.4.1 (2002-08)
- EN 60950-1 : 2001 + A11 : 2004

Data: 15/06/2007
Miejscowość: Heverlee , Belgium
Nazwisko: Verheyden Geert
Stanowisko: Dyrektor Techniczny

Podpis:



Kontakt: Topcom Europe Nv, departament R&D, Research Park, Grauwmeer 17, 3001 Heverlee, Belgia. Tel : +32 16 398920 , Fax : +32 16 398939

SERVICE RETURN CARD - RÜCKSENDEKARTE - CARTE DE RETOUR SERVICE - RETOURFICHE

RETURN WITH YOUR DEFECT PRODUCT

Name/Vorname/Prénom/Naam:

Surname/Familienname/Nom/Familienaam:

Street/Straße/Rue/Straat:

Nr./N°: Box/Postfach/Boîte/Postbus:

Location/Ort./Lieu/Plaats: Post code/Postleitzahl/Code Postal/Postcode:

Country/Land/Pays/Land:

Tel./Tél.:

E-mail:

Model name/Modellbezeichnung/Nom du modèle/Modelnaam:

Serial Nr/Seriennummer/N° série/Serienummer:

Purchase date/Kaufdatum/Date d'achat/Aankoopdatum:

– – (DD/MM/YYYY) - (TT/MM/JJJJ)

Fault description/Beschreibung des Defekts/Description de la panne/Beschrijving defect:

(Original Proof of Purchase has to be attached to this return card to be valid for warranty)

Model name/Modellbezeichnung/Nom du modèle/Modelnaam:

Serial Nr/Seriennummer/N° série/Serienummer:

Purchase date/Kaufdatum/Date d'achat/Aankoopdatum:

– – (DD/MM/YYYY) - (TT/MM/JJJJ)

Fault description/Beschreibung des Defekts/Description de la panne/Beschrijving defect:

TOPCOM®

HBM DUO WATCH 2500

visit our website

www.topcom.net

MD9700137